

Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста
11 июня 2025 г. 8 день недели

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Углеводы ясли	Углеводы сад	Энергетическая ясли	Энергетическая ясли	№ рецептура
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад					
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150,00	200,00	4,05	5,40	4,80	6,40	14,60	27,12	139,43	207,00	182		
	Чай с сахаром	170,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00	411		
	Бутерброд с маслом	30,00	36,00	1,37	1,80	4,22	5,60	8,18	12,00	76,16	117,90	1		
Итого за завтрак		350,00	416,00	5,57	7,38	9,09	12,09	31,08	49,02	243,59	364,90			
Второй завтрак:	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2		
Обед	Итого за второй завтрак	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00			
	Салат из свежих помидор с луком	40,00	60,00	1,42	3,70	2,48	3,72	1,88	4,58	31,64	47,46	45		
	Суп картофельный с клецками	150,00	180,00	3,30	4,00	1,90	2,23	7,50	9,05	51,90	69,20	160		
Итого за обед	Азу	60,00	80,00	7,12	8,72	15,54	17,58	1,80	2,76	108,86	145,15	63		
	Отварной картофель с маслом	120,00	150,00	1,90	2,60	3,00	4,40	16,47	18,47	108,00	132,54	136		
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,09	0,12	0,00	0,00	12,10	14,76	77,60	90,54	431		
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,33	1,33	0,17	0,17	7,73	7,73	53,07	53,07	147		
	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	148		
Итого за обед		580,00	720,00	16,60	22,27	23,45	28,55	59,96	72,95	490,47	612,21			
Уплотнённый полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	180,00	4,83	5,80	6,66	8,00	59,16	83,00	202,14	241,20	179		
	Молоко кипяченое 2,5%	150,00	180,00	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,00	102,00	419		
	Ватрушка с повидлом	50,00	50,00	2,76	2,76	4,80	4,80	7,80	7,80	116,23	116,23	458		
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,34	1,34	0,17	0,17	7,73	7,73	53,07	53,07	147		
Итого за уплотнённый полдник		370,00	430,00	13,51	15,38	15,71	17,85	82,27	107,60	456,44	512,50	1203		
Итого за день		1420,00	1816,00	38,42	50,18	51,45	62,50	180,31	238,27	1258,12	1631,35			