



**Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста.**

**7 день недели**

11 марта 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ясли	Энергетическая ясли	Энергетическая ясли	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад				
	Каша вязкая пшеничная молочная	180,00	200,00	3,40	4,65	3,16	6,48	21,11	38,20	132,68	220,00	182	
<b>Завтрак</b>	Какао с молоком	150,00	180,00	2,80	3,32	2,60	2,83	13,00	14,03	89,16	101,52	43	
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,32	1,32	0,18	0,18	7,70	7,70	53,07	53,07	1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350,00</b>	<b>400,00</b>	<b>7,52</b>	<b>9,29</b>	<b>5,94</b>	<b>9,49</b>	<b>41,81</b>	<b>59,93</b>	<b>274,91</b>	<b>374,59</b>		
<b>Второй завтрак:</b>	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120,00</b>	<b>150,00</b>	<b>2,74</b>	<b>5,15</b>	<b>3,20</b>	<b>4,01</b>	<b>7,00</b>	<b>8,70</b>	<b>67,62</b>	<b>90,00</b>		
	Винегрет с растительным маслом	40,00	60,00	0,34	0,52	2,47	4,00	2,17	3,26	38,00	57,00	45	
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	150,00	180,00	2,32	2,79	6,00	7,20	7,75	10,11	106,60	131,00	76	
<b>Обед</b>	Биточек паровой мясной	60,00	80,00	8,64	10,13	6,08	7,57	4,45	5,94	119,13	140,00	306	
	Макаронные изделия отварные с маслом	120,00	150,00	1,76	2,20	4,43	5,50	7,11	8,90	100,00	137,20	219	
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,09	0,12	0,00	0,00	12,10	13,28	77,60	90,54	431	
	Хлеб ржаной	30,00	50,00	0,72	1,08	0,18	0,45	6,24	15,16	29,70	74,26	148	
<b>Итого за обед</b>		<b>550,00</b>	<b>700,00</b>	<b>13,87</b>	<b>16,84</b>	<b>19,16</b>	<b>24,72</b>	<b>39,82</b>	<b>56,65</b>	<b>471,03</b>	<b>630,00</b>		
	Ленивые вареники (отварные) с маслом	150,00	180,00	10,80	12,95	10,49	12,24	22,87	27,45	230,43	242,72	244	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	55,92	123,00	418	
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	79,60	147	
	Банан	95,00	100,00	1,42	1,50	0,47	0,50	19,95	21,00	90,25	95,00	368	
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>425,00</b>	<b>490,00</b>	<b>14,53</b>	<b>17,45</b>	<b>11,23</b>	<b>13,10</b>	<b>78,87</b>	<b>93,19</b>	<b>456,20</b>	<b>540,32</b>		
<b>Итого за день !</b>		<b>1445,00</b>	<b>1740,00</b>	<b>38,66</b>	<b>48,73</b>	<b>39,53</b>	<b>51,32</b>	<b>167,50</b>	<b>218,47</b>	<b>1269,76</b>	<b>1634,71</b>		