

Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста.

12 марта 2025 г 8 день недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад	ясли	я ценность 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350,00</b>	<b>416,00</b>	<b>5,57</b>	<b>7,38</b>	<b>9,09</b>	<b>12,09</b>	<b>31,08</b>	<b>49,02</b>	<b>243,59</b>	<b>364,90</b>	<b>401</b>
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
Обед	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>120,00</b>	<b>150,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,01</b>	<b>3,00</b>	<b>3,75</b>	<b>5,11</b>	<b>6,39</b>	<b>71,87</b>	<b>91,00</b>	
	Салат из вареной моркови и репчатого лука	40,00	60,00	0,44	0,66	2,60	3,96	5,24	7,87	42,80	54,20	38
	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
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>580,00</b>	<b>720,00</b>	<b>15,62</b>	<b>19,23</b>	<b>23,57</b>	<b>28,79</b>	<b>63,32</b>	<b>76,24</b>	<b>501,63</b>	<b>618,95</b>	
Уплотненный 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
	Варушка 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
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>465,00</b>	<b>530,00</b>	<b>13,89</b>	<b>15,78</b>	<b>16,09</b>	<b>18,25</b>	<b>93,95</b>	<b>119,90</b>	<b>487,04</b>	<b>556,50</b>	<b>1589</b>
<b>Итого за день !</b>		<b>1515,00</b>	<b>1816,00</b>	<b>39,08</b>	<b>47,40</b>	<b>51,75</b>	<b>62,88</b>	<b>193,46</b>	<b>251,55</b>	<b>1304,13</b>	<b>1631,35</b>	