

Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста
8 день недели
13 августа 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Углеводы сад	Энергетическая и ценность ясли	Энергетическая и ценность сад	№ рецептуры
				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 клетками	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	
	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		