



Заведующий МАДОУ «ДС №16»
С. В. Гладенькова

Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста.

13 марта 2025 г

9 день недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Углеводы сад	Углеводы ясли	Жиры сад	Жиры ясли	Белки сад	Белки ясли	Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки сад	Жиры сад	Жиры ясли	Углеводы ясли	Углеводы сад										
Завтрак	Каша манная молочная	150,00	200,00	2,55	3,06	3,04	3,66	20,92	27,51					128,84	167,97		182	
	Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	1,56	2,80	2,00	1,20	9,60	12,70					70,00	84,00		414	
	Бутерброд с повидлом	40,00	40,00	1,53	1,53	2,41	2,41	11,34	17,56					113,40	113,40		2	
Итого за завтрак		340,00	420,00	5,64	7,39	7,45	7,27	41,86	57,77					312,24	365,37			
Второй	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70					67,62	90,00		2	
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70					67,62	90,00			
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	40,00	60,00	0,33	0,66	3,18	3,28	3,00	6,86					50,48	58,02		36	
	Рассольник	150,00	180,00	1,72	2,07	4,86	5,60	10,18	19,10					98,20	110,00		82	
	Биточек рыбный	60,00	80,00	6,37	8,50	5,95	6,47	4,79	7,72					94,50	103,00		248	
	Гороховая каша	120,00	150,00	4,53	5,67	3,60	3,82	21,99	32,40					105,60	160,90		221	
	Компот из свежих яблок	150,00	180,00	0,08	0,10	0,00	0,00	9,90	12,00					52,32	62,79		431	
	Хлеб пшеничный	15,00	15,00	1,00	1,00	0,13	0,13	5,80	5,80					40,00	40,00			
Итого за обед		20,00	30,00	1,44	1,80	0,36	0,45	10,40	15,60					59,40	66,82		148	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с рисом	130,00	160,00	8,50	10,47	11,90	13,24	17,40	22,86					154,44	199,35		250	
	Соус молочный	20,00	20,00	0,15	0,15	0,90	0,90	2,65	2,65					20,20	20,20		351	
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34					85,92	123,00		418	
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40					79,60	106,14		147	
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30					30,60	44,00		386	
Итого за уплотненный полдник		425,00	500,00	11,34	14,02	13,45	14,90	67,78	82,55					370,76	492,69			
Итого за день		1433,00	1765,00	35,02	45,37	43,99	50,45	179,51	238,49					1206,88	1549,59			