

Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста
15 августа 2025 г. 10 день недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая я ценность если	Энергетическая я ценность сад	№ рецептуры
			Белки если	Белки сад	Жиры если	Жиры сад	Углеводы если	Углеводы сад			
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая	150,00	3,23	5,43	4,80	4,23	20,10	33,38	168,90	193,00	182
	Чай с сахаром	170,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,40	40,00	411
	Хлеб пшеничный	30,00	1,33	1,33	0,17	0,17	7,73	7,73	53,70	63,00	147
Итого за завтрак		350,00	4,71	6,94	5,04	4,49	36,13	51,01	251,00	296,00	
Второй завтрак:	Яблоко свежее	95,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	9,80	30,60	44,00	386
	Итого за второй завтрак	95,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	9,80	30,60	44,00	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150,00	0,93	1,24	5,86	6,48	7,72	11,63	69,30	91,60	67
	Кнели куриные с рисом	60,00	10,52	14,03	12,14	14,40	3,72	6,30	147,81	198,21	329
	Картофель в молоке	120,00	2,16	2,70	3,24	4,06	79,61	102,62	100,60	132,00	337
	Компот из сушеных фруктов	150,00	0,83	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	75,45	90,54	431
	Салат из свежих овощей с яблоками	40,00	3,34	4,52	3,48	5,34	2,11	3,16	21,39	42,78	44
	Хлеб ржаной	40,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	59,40	148
Итого за обед		560,00	19,22	24,41	25,08	30,73	116,70	152,59	473,95	614,53	
Уплотнённый й полдник	Суфле рыбное	60,00	7,00	9,34	5,85	6,47	3,12	4,17	99,69	149,52	284
	Рисовая каша рассыпчатая	120,00	2,41	3,02	3,60	4,16	23,03	38,72	168,88	221,20	179
	Хлеб пшеничный	30,00	1,98	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,25	9,90	28,40	40,00	411
Итого за уплотнённый полдник		360,00	11,54	15,18	9,79	11,08	46,00	68,19	376,57	516,86	
Итого за день		1460,00	35,85	49,93	40,29	46,70	210,51	281,59	1132,12	1471,39	
Среднее значение за 1 период		1438,00	38,34	48,70	42,76	54,31	184,20	234,90	1263,00	1632,06	