



Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста  
1 день недели

16 июня 2025 г.

| Прием пищи             | Наименование блюда                                                      | Вес блюда<br>ясли | Вес блюда<br>сад | Пищевые вещества на порцию |           |           |          |                  |                 | Энергетическая ценность |                | №<br>рецептуры |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|----------------------------|-----------|-----------|----------|------------------|-----------------|-------------------------|----------------|----------------|
|                        |                                                                         |                   |                  | Белки ясли                 | Белки сад | Жиры ясли | Жиры сад | Углеводы<br>ясли | Углеводы<br>сад | ясли                    | я ценность сад |                |
| Завтрак                | Макароны отварные с<br>сыром                                            | 150,00            | 200,00           | 8,31                       | 11,17     | 8,00      | 10,28    | 22,71            | 31,70           | 218,50                  | 264,00         | 219            |
|                        | Чай с сахаром                                                           | 150,00            | 200,00           | 0,15                       | 0,20      | 0,07      | 0,10     | 8,30             | 11,00           | 28,00                   | 41,00          | 411            |
|                        | Хлеб пшеничный                                                          | 10,00             | 20,00            | 0,60                       | 1,32      | 0,08      | 0,18     | 3,80             | 7,70            | 26,50                   | 53,07          | 147            |
| Итого за завтрак       |                                                                         | 310,00            | 420,00           | 9,06                       | 12,69     | 8,15      | 10,56    | 34,81            | 50,40           | 273,00                  | 358,07         |                |
| Второй                 | Сок фруктовый                                                           | 150,00            | 180,00           | 0,30                       | 0,36      | 0,00      | 0,00     | 24,45            | 29,34           | 85,92                   | 123,00         | 418            |
|                        | Итого за второй завтрак                                                 | 150,00            | 180,00           | 0,30                       | 0,36      | 0,00      | 0,00     | 24,45            | 29,34           | 85,92                   | 123,00         |                |
|                        | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью и<br>Свекольник со сметаной | 40,00             | 60,00            | 0,56                       | 0,84      | 2,03      | 3,04     | 3,60             | 5,40            | 40,90                   | 52,44          | 7              |
| Обед                   | Котлета рубленая из<br>говядины                                         | 150,00            | 180,00           | 1,22                       | 1,64      | 3,00      | 3,60     | 8,46             | 14,39           | 65,85                   | 83,40          | 58             |
|                        | Соус томатный                                                           | 20,00             | 20,00            | 1,40                       | 1,40      | 1,12      | 1,12     | 3,30             | 3,30            | 26,80                   | 27,64          | 366            |
|                        | Каша перловая                                                           | 120,00            | 150,00           | 2,68                       | 3,36      | 2,80      | 3,51     | 17,20            | 21,51           | 77,61                   | 128,90         | 220            |
|                        | Компот из сушеных<br>фруктов                                            | 150,00            | 180,00           | 0,10                       | 0,12      | 0,00      | 0,00     | 11,06            | 13,28           | 70,54                   | 90,54          | 431            |
|                        | Хлеб ржаной                                                             | 40,00             | 45,00            | 0,72                       | 1,08      | 0,18      | 0,27     | 6,24             | 9,36            | 59,40                   | 66,82          | 148            |
|                        | Хлеб пшеничный                                                          | 20,00             | 32,00            | 1,25                       | 2,01      | 0,18      | 0,27     | 7,70             | 11,60           | 53,10                   | 84,90          | 147            |
| Итого за обед          |                                                                         | 600,00            | 747,00           | 13,88                      | 18,38     | 15,31     | 19,81    | 64,09            | 87,55           | 484,50                  | 648,85         |                |
| Уплотнённый<br>полдник | Каша из пшена и риса<br>молочная вязкая<br>«Дружба»                     | 150,00            | 180,00           | 4,74                       | 5,68      | 7,63      | 16,25    | 19,75            | 23,99           | 159,09                  | 207,30         | 275            |
|                        | Хлеб пшеничный                                                          | 25,00             | 25,00            | 1,67                       | 1,67      | 0,18      | 0,22     | 7,70             | 9,60            | 66,33                   | 66,33          | 147            |
|                        | Чай с сахаром                                                           | 150,00            |                  | 0,15                       |           | 0,07      |          | 8,30             |                 | 28,40                   |                | 411            |
|                        | Напиток с витаминами<br>"Витощка"                                       |                   | 200,00           |                            | 0,00      |           | 0,00     |                  | 19,40           |                         | 75,00          |                |
|                        | Булочка домашняя                                                        | 40,00             | 40,00            | 2,83                       | 2,83      | 5,00      | 5,00     | 21,60            | 21,60           | 143,20                  | 143,20         | 452            |
|                        | Итого за уплотнённый полдник!                                           | 365,00            | 445,00           | 9,39                       | 10,18     | 12,88     | 21,47    | 57,35            | 74,59           | 397,02                  | 491,83         |                |
| Итого за день          |                                                                         | 1425,00           | 1792,00          | 32,63                      | 41,61     | 36,34     | 51,84    | 180,70           | 241,88          | 1240,44                 | 1681,75        |                |