



Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста

1 день недели

18 августа 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад	ясли	я ценность сад	
Завтрак	Макароны отварные с 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 капусты с морковью и 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 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 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 полдник	Каша из пшена и риса молочная вязкая «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 "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	