

Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста

22 августа 2025 г.

5 день недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	Энергетическая № рецептуры я ценность сад
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150,00	200,00	4,08	5,43	3,17	4,23	25,05	33,38	135,84	193,00	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 маслом сливочным	28,00	36,00	1,37	1,80	4,22	5,60	8,18	12,00	76,16	117,90	1
Итого за завтрак		328,00	416,00	7,01	10,03	9,39	11,03	42,83	58,08	282,00	394,90	
Второй завтрак	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	32,17	386
Итого за второй завтрак		95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	32,17	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	40,00	60,00	0,35	0,57	2,45	3,68	1,23	1,84	28,56	42,84	17.январь
	Суп картофельный с бобовыми	150,00	180,00	4,00	4,71	5,05	6,10	16,80	21,20	122,50	136,15	102
	Суфле куриное	60,00	80,00	7,43	10,40	3,90	4,60	6,60	10,18	112,32	141,50	327
	Рагу овощное	120,00	150,00	1,26	1,58	4,00	4,97	10,51	12,14	99,00	139,70	331
	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 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		560,00	700,00	14,56	19,16	15,76	19,80	57,52	72,96	474,10	597,23	
Уплотнённый и полдник	Рыба запечённая в омлете	60,00	80,00	5,25	7,00	2,00	2,66	13,80	18,43	84,00	107,00	263
	Каша рассыпчатая с овощами	120,00	150,00	2,08	2,61	6,60	7,65	13,87	17,34	123,17	139,76	180
	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	
Итого за уплотнённый полдник	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	132,68	147
		360,00	480,00	9,49	12,25	8,94	10,67	47,57	70,57	315,17	454,44	
	Итого за день	1343,00	1696,00	31,44	41,84	34,47	41,90	159,60	213,91	1101,87	1478,74	