

УТВЕРЖАЮ

Заведующий МАДОУ «Д/с №16»

С. В. Гладенькова

Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста

23 мая 2025 г.

10 день недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		Энергетическая рецептура и ценность сад
		ясли	сад	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая	150,00	200,00	3,23	5,43	4,80	4,23	20,10	33,38	168,90	193,00	182
	Чай с сахаром	170,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,40	40,00	411
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,33	1,33	0,17	0,17	7,73	7,73	53,70	63,00	147
Итого за завтрак		350,00	420,00	4,71	6,94	5,04	4,49	36,13	51,01	251,00	296,00	
Второй завтрак:	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	9,80	30,60	44,00	386
	Итого за второй завтрак	95,00	100,00	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	200,00	0,93	1,24	5,86	6,48	7,72	11,63	69,30	91,60	67
	Кнели куриные с рисом	60,00	80,00	10,52	14,03	12,14	14,40	3,72	6,30	147,81	198,21	329
	Картофель в молоке	120,00	150,00	2,16	2,70	3,24	4,06	79,61	102,62	100,60	132,00	337
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,83	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	75,45	90,54	431
	Салат из белокочанной капусты	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,04	3,60	5,40	3,96	52,44	
	Хлеб ржаной	40,00	40,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	59,40	148
	Итого за обед	560,00	710,00	16,44	20,73	23,63	28,43	118,19	154,83	456,52	624,19	
	Уплотнённый полдник	60,00	80,00	7,00	9,34	5,85	6,47	3,12	4,17	99,69	149,52	284
	Рисовая каша рассыпчатая	120,00	150,00	2,41	3,02	3,60	4,16	23,03	38,72	168,88	221,20	179
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,98	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147
Итого за уплотнённый полдник	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,25	9,90	28,40	40,00	411
	Итого за день	1460,00	1835,00	39,39	50,19	44,94	53,47	217,41	284,64	1249,56	1626,05	
	Итого за уплотнённый полдник	360,00	450,00	11,54	15,18	9,79	11,08	46,00	68,19	376,57	516,86	