

Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста
24 июня 2025 г. 7 день недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если сад	Пищевые вещества на порцию					Энергетическая ценность если	Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	рецептуры
			Белки если	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	180,00	3,40	4,65	3,16	6,48	21,11	38,20	132,68	220,00	182
	Какао с молоком	150,00	2,80	3,32	2,60	2,83	13,00	14,03	89,16	101,52	43
	Хлеб пшеничный	20,00	1,32	1,32	0,18	0,18	7,70	7,70	53,07	53,07	1
Итого за завтрак		350,00	7,52	9,29	5,94	9,49	41,81	59,93	274,91	374,59	
Второй завтрак:	Яблоко свежее	95,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	32,17	386
	Итого за второй завтрак	95,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	32,17	
	Салат из свежих капусты, помидор и огурцов	40,00	0,93	1,39	3,46	5,20	1,66	2,50	33,33	41,99	41
Обед	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	150,00	2,32	2,79	6,00	7,20	7,75	10,11	106,60	131,00	76
	Биточек паровой мясной	60,00	8,64	10,13	6,08	7,57	4,45	5,94	119,13	140,00	306
	Макаронные изделия отварные с маслом	120,00	1,76	2,20	4,43	5,50	7,11	8,90	100,00	137,20	219
	Компот из сушеных фруктов	150,00	0,09	0,12	0,00	0,00	12,10	13,28	77,60	90,54	431
	Хлеб ржаной	30,00	0,72	1,08	0,18	0,45	6,24	15,16	29,70	74,26	148
	Итого за обед	550,00	14,46	17,71	20,15	25,92	39,31	55,89	466,36	614,99	
Уплотнённый полдник	Ленивые вареники (отварные) с маслом	150,00	10,80	12,95	10,49	12,24	22,87	27,45	230,43	242,72	244
	Чай с сахаром	150,00	0,15		0,07		8,30		28,40		411
	Напиток с витаминами "Витошка"	200,00		0,00		0,00		19,40		75,00	
Итого за уплотнённый полдник	Хлеб пшеничный	30,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	79,60	147
	Итого за уплотнённый полдник	330,00	12,96	15,59	10,83	12,60	42,77	62,25	338,43	397,32	
	Итого за день !	1325,00	35,32	42,99	37,30	48,41	135,57	190,37	1110,30	1634,71	