Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста

25 августа 2025 г. 6 день недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	рецептуры	
		ясли	сад	Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад				
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150,00	200,00	4,67	5,90	4,86	5,00	25,83	31,22	166,00	193,30	182	
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00	411	
	Бутерброд с повидлом	40,00	40,00	1,53	1,53	2,41	2,41	11,34	17,56	113,40	113,40	2	
Итого за завтрак		340,00	420,00	6,35	7,61	7,34	7,50	45,47	58,68	307,40	346,70		
Второй завтрак:	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		
Обед	Салат «Витаминный»	40,00	60,00	0,41	0,68	4,55	6,06	3,70	6,38	44,01	64,90	12	
	Суп харчо на курином бульоне	150,00	180,00	2,00	3,58	3,12	3,75	9,78	13,33	80,05	96,07	101	
	Мясо кур отварное (порционное)	60,00	80,00	11,03	16,88	9,16	10,88	0,00	0,00	146,00	193,20	317	
	Капуста тушеная	120,00	150,00	2,48	3,70	5,90	7,83	11,04	16,97	90,12	112,65	143	
	Кисель	150,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,64	74,60	80,56	376	
	Хлеб ржаной	20,00	30,00	0,72	1,08	0,18	0,27	6,24	6,60	29,70	44,55	148	
	Хлеб пшеничный	20,00	30,00	1,34	2,01	0,18	0,27	7,70	11,60	53,10	79,60	147	
	Итого за обед		560,00	710,00	17,98	27,93	23,09	29,06	45,06	64,52	517,58	671,53	
	Уплотнённый полдник	Каша рисовая молочная вязкая	150,00	180,00	1,50	2,01	3,70	4,86	22,15	30,80	131,39	189,10	182
		Хлеб пшеничный	15,00	20,00	0,98	1,31	0,12	0,17	5,80	7,73	38,70	53,00	147
Чай с сахаром		150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00	411	
	Сдоба обыкновенная	50,00	50,00	3,90	3,90	2,36	2,36	26,15	26,15	138,53	138,53	449	
Итого за уплотнённый полдник		365,00	430,00	6,53	7,40	6,25	7,48	62,40	74,58	336,62	420,63		
Итого за день		1415,00	1740,00	31,16	43,30	36,68	44,04	177,38	227,12	1247,52	1561,86		