



Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста.

7 день недели

25 февраля 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда яс.лн	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ясли	Энергетическая ясли	Энергетическая ясли	№ рецептуры
				Белки яс.лн	Белки сад	Жиры яс.лн	Жиры сад	Углеводы яс.лн	Углеводы сад				
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	180,00	200,00	3,40	4,65	3,16	6,48	21,11	38,20	132,68	220,00	182	
	Какао с молоком	150,00	180,00	2,80	3,32	2,60	2,83	13,00	14,03	89,16	101,52	43	
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,32	1,32	0,18	0,18	7,70	7,70	53,07	53,07	1	
Итого за завтрак		350,00	400,00	7,52	9,29	5,94	9,49	41,81	59,93	274,91	374,59		
Второй завтрак:	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2	
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00		
Обед	Винегрет с растительным маслом	40,00	60,00	0,34	0,52	2,47	4,00	2,17	3,26	38,00	57,00	45	
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	150,00	180,00	2,32	2,79	6,00	7,20	7,75	10,11	106,60	131,00	76	
	Биточек паровой мясной	60,00	80,00	8,64	10,13	6,08	7,57	4,45	5,94	119,13	140,00	306	
	Макаронные изделия отварные с маслом	120,00	150,00	1,76	2,20	4,43	5,50	7,11	8,90	100,00	137,20	219	
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,09	0,12	0,00	0,00	12,10	13,28	77,60	90,54	431	
	Хлеб ржаной	30,00	50,00	0,72	1,08	0,18	0,45	6,24	15,16	29,70	74,26	148	
	Итого за обед		550,00	700,00	13,87	16,84	19,16	24,72	39,82	56,65	471,03	630,00	
	Уплотнённый полдник	Ленивые вареники (отварные) с маслом	150,00	180,00	10,80	12,95	10,49	12,24	22,87	27,45	230,43	242,72	244
		Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	55,92	123,00	418
		Хлеб пшеничный	30,00	30,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	79,60	147
Банан		95,00	100,00	1,42	1,50	0,47	0,50	19,95	21,00	90,25	95,00	368	
Итого за уплотнённый полдник		425,00	490,00	14,53	17,45	11,23	13,10	78,87	93,19	456,20	540,32		
Итого за день !		1445,00	1740,00	38,66	48,73	39,53	51,32	167,50	218,47	1269,76	1634,71		