

УТВЕРЖАЮ
 Заведующий МАДОУ «Д/с №16»
 С. В. Гладенькова

Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста
 29 мая 2025 г. 4 день недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность рецепту сад	Энергетический № рецепту ры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150,00	200,00	4,05	5,40	4,80	6,40	15,40	27,12	159,83	207,00	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
	Хлеб пшеничный	10,00	20,00	1,32	1,32	0,18	0,18	7,70	7,70	53,07	53,07	147
Итого за завтрак		310,00	400,00	5,52	6,90	5,05	6,67	31,40	44,72	240,90	300,07	
Второй	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	17,40	29,34	85,92	123,00	418
Итого за второй завтрак	Винегрет с растительным маслом	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	17,40	29,34	85,92	90,00	
		40,00	60,00	0,54	0,82	2,47	3,70	3,38	5,06	38,00	63,20	45
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150,00	200,00	1,14	1,38	6,01	7,20	8,72	11,63	79,20	105,60	67
	Бефстроганов из отвар. мяса в соусе	50,00	70,00	6,46	9,04	5,18	7,25	1,40	2,00	100,00	139,15	294
	Каша гречневая рассыпчатая	120,00	150,00	2,90	3,60	3,60	4,00	49,10	66,44	148,53	170,10	179
	Кисель	150,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,64	74,60	80,56	376
	Хлеб ржаной	30,00	50,00	0,72	1,08	0,18	0,45	6,24	15,16	29,70	74,25	148
	Итого за обед	540,00	710,00	11,76	15,92	17,44	22,60	75,44	109,93	470,03	632,86	
Уплотнённый полдник	Лепешник с творогом	130,00	160,00	10,48	12,90	9,80	12,00	26,20	32,77	179,43	292,08	226
	Шоколадный соус	20,00	20,00	0,43	0,43	0,19	0,19	6,07	6,07	24,04	24,04	352
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147
	Чай с сахаром	180,00	200,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	2,52	2,80	410
Итого за уплотнённый полдник		360,00	420,00	13,07	16,15	10,33	12,64	52,17	64,14	285,59	425,06	
Итого за день		1360,00	1710,00	30,65	39,33	32,82	41,91	176,41	248,13	1082,44	1666,19	