

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



Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста

1 день недели

2 июня 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	Белки	Жиры	Углеводы	Жиры	Углеводы	Углеводы	ясли	я ценность сад	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150,00	200,00	8,31	11,17	8,00	10,28	22,71	31,70	218,50	264,00	219
	Чай с сахаром	150,00	200,00	0,15	0,20	0,07	0,10	8,30	11,00	28,00	41,00	411
	Хлеб пшеничный	10,00	20,00	0,60	1,32	0,08	0,18	3,80	7,70	26,50	53,07	147
Итого за завтрак		310,00	420,00	9,06	12,69	8,15	10,56	34,81	50,40	273,00	358,07	
Второй	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	
	Салат из белокочанной капусты с морковью и свеклой со сметаной	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,04	3,60	5,40	40,90	52,44	7
Обед	Котлета рубленая из говядины	150,00	180,00	1,22	1,64	3,00	3,60	8,46	14,39	65,85	83,40	58
	Суп овощной с морковью и свеклой	60,00	80,00	5,95	7,93	6,00	8,00	6,53	8,71	90,30	114,21	282
	Соус томатный	20,00	20,00	1,40	1,40	1,12	1,12	3,30	3,30	26,80	27,64	366
	Каша перловая	120,00	150,00	2,68	3,36	2,80	3,51	17,20	21,51	77,61	128,90	220
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,10	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	70,54	90,54	431
	Хлеб ржаной	40,00	45,00	0,72	1,08	0,18	0,27	6,24	9,36	59,40	66,82	148
Итого за обед	Хлеб пшеничный	20,00	32,00	1,25	2,01	0,18	0,27	7,70	11,60	53,10	84,90	147
	Итого за обед	600,00	747,00	13,88	18,38	15,31	19,81	64,09	87,55	484,50	648,85	
	Уплотненный полдник	150,00	180,00	4,74	5,68	7,63	16,25	19,75	23,99	159,09	207,30	275
	Каша из пшена и риса молочная вязкая «Дружба»											
	Хлеб пшеничный	25,00	25,00	1,67	1,67	0,18	0,22	7,70	9,60	66,33	66,33	147
	Чай с сахаром	150,00		0,15		0,07		8,30		28,40		411
	Напиток с витаминами "Виташка"		200,00		0,00		0,00		19,40		75,00	
	Булочка домашняя	40,00	40,00	2,83	2,83	5,00	5,00	21,60	21,60	143,20	143,20	452
	Итого за уплотненный полдник!	365,00	445,00	9,39	10,18	12,88	21,47	57,35	74,59	397,02	491,83	
Итого за день		1425,00	1792,00	32,63	41,61	36,34	51,84	180,70	241,88	1240,44	1681,75	