

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «ДС №16»  
С. В. Гладенькова



Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста  
3 день недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Углеводы сад	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150,00	200,00	2,25	3,00	3,75	5,00	20,55	27,40	109,68	174,20	182
	Какао с молоком	150,00	180,00	2,76	3,32	2,35	2,83	11,20	14,03	89,16	101,52	43
Итого за завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	28,00	30,00	1,37	1,47	4,22	4,53	8,18	8,77	76,16	81,60	1
	Итого за завтрак	<b>328,00</b>	<b>410,00</b>	<b>6,38</b>	<b>7,79</b>	<b>10,32</b>	<b>12,36</b>	<b>39,93</b>	<b>50,20</b>	<b>275,00</b>	<b>357,32</b>	
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	Итого за второй завтрак	<b>120,00</b>	<b>150,00</b>	<b>2,74</b>	<b>5,15</b>	<b>3,20</b>	<b>4,01</b>	<b>7,00</b>	<b>8,70</b>	<b>67,62</b>	<b>91,00</b>	
	Обед	Салат из вареной моркови и репчатого лука	40,00	60,00	0,30	0,46	2,60	3,96	5,24	7,87	30,80	64,23
Итого за обед	Суп картофельный с крупой	150,00	180,00	1,13	1,36	1,70	2,92	8,57	10,28	49,65	104,50	80
	Жаркое по-домашнему	150,00	180,00	15,00	18,00	9,23	11,76	16,33	19,60	262,61	301,70	276
Итого за обед	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,10	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	77,60	90,54	431
	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	148
Итого за обед	Итого за обед	<b>530,00</b>	<b>650,00</b>	<b>17,97</b>	<b>21,74</b>	<b>13,89</b>	<b>19,09</b>	<b>53,68</b>	<b>66,63</b>	<b>480,06</b>	<b>635,22</b>	
Уплотнённый полдник	Голубцы ленивые	130,00	160,00	9,37	11,54	15,30	18,83	13,42	14,32	179,75	269,06	315
	Соус томатный	20,00	20,00	0,20	0,20	0,84	0,84	1,20	1,20	32,00	32,00	348
Итого за уплотнённый полдник	Чай с сахаром	150,00	200,00	0,15	0,00	0,07	0,00	8,30	19,40	28,40	75,00	411
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147
Итого за уплотнённый полдник	Напиток с витаминами "Витгошка"	330,00	420,00	11,73	14,38	16,48	20,03	34,52	50,32	319,75	482,20	
	Итого за день	<b>1303,00</b>	<b>1710,00</b>	<b>41,47</b>	<b>50,30</b>	<b>45,57</b>	<b>55,32</b>	<b>153,14</b>	<b>186,00</b>	<b>1233,18</b>	<b>1625,74</b>	