

Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста.
4 марта 2025 г. 2 день недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Углеводы сад	Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад				
Завтрак	Запеканка из творога с манной крупой	130,00	150,00	13,60	17,00	12,06	16,72	17,18	25,74	228,80	322,00	251	
	Чай без сахара	180,00	200,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	2,52	2,80	410	
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,64	3,35	0,36	0,45	15,40	19,34	39,80	39,80	147	
	Итого за завтрак	350,00	400,00	16,39	20,53	12,49	17,26	40,88	54,98	271,12	364,60		
Второй	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	Хлеб ржаной	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00		
	Салат из репчатого лука	40,00	60,00	0,32	0,48	2,48	3,72	3,11	4,58	36,80	55,20	11	
Обед	Суп картофельный с макаронными	150,00	180,00	2,25	2,70	2,07	10,07	14,27	17,13	68,21	76,50	103	
	Плов из курицы	150,00	180,00	8,90	10,67	12,00	16,65	25,08	53,34	233,02	281,00	321	
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 пшеничный	30,00	30,00	5,61	5,61	0,27	0,27	11,60	11,60	84,90	84,90	147	
Уплотнённый полдник	Хлеб ржаной	30,00	45,00	1,08	1,62	0,26	0,40	12,48	13,64	44,54	66,82	148	
	Итого за обед	550,00	675,00	18,26	21,20	17,08	31,11	77,60	113,57	545,07	654,96		
Итого за второй полдник	Фрикадельки рыбные в молочном соусе	60,00	80,00	2,16	2,88	4,36	7,05	6,16	7,54	111,00	132,67		
	Отварной картофель с маслом	120,00	150,00	1,28	1,60	3,00	5,40	16,58	18,32	123,42	164,30	136	
Итого за второй полдник	Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	1,56	2,80	2,00	1,20	9,60	12,70	70,00	84,00	414	
	Хлеб пшеничный	15,00	30,00	0,75	1,00	0,13	0,17	5,80	7,73	39,80	79,60	147	
Итого за второй полдник	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	9,80	30,60	32,17	386	
	Итого за второй полдник	440,00	540,00	6,13	8,68	9,87	14,22	49,82	56,09	374,82	492,74		
Итого за день !		1460,00	1765,00	43,52	55,56	42,64	66,60	158,47	233,34	1258,63	1602,30		