

ЗАТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Де №16»
С. В. Гладенюкова



Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста.
3 день недели
5 марта 2025 г.

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	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	
	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	328,00	410,00	6,38	7,79	10,32	12,36	39,93	50,20	275,00	357,32		
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401	
Итого за второй завтрак Обед	Итого за второй завтрак	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00		
	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	38	
	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	
	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	
Итого за обед	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	530,00	650,00	17,97	21,74	13,89	19,09	53,68	66,63	480,06	635,22		
	Уплотнённый полдник	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	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	13,60	28,40	40,00	411	
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147	
	Банан	95,00	100,00	1,40	1,50	0,50	0,50	19,90	21,00	90,30	95,00	368	
Итого за уплотнённый полдник	425,00	500,00	13,13	16,06	16,98	20,62	54,42	65,52	410,05	542,20			
Итого за день !	1303,00	1710,00	41,47	50,30	45,57	55,32	153,14	186,00	1233,18	1625,74			