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

Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста.

6 марта 2025 г. **4 день недели**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				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	20,00	20,00	1,32	1,32	0,18	0,18	7,70	7,70	53,07	53,07	147
	Сыр (порциями)	10,00	15,00	2,32	3,48	2,95	4,42	0,00	0,00	36,00	54,00	7
Итого за завтрак		**330,00**	**415,00**	**7,84**	**10,38**	**8,00**	**11,09**	**31,40**	**44,72**	**276,90**	**354,07**	
Второй	Иогурт 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		**120,00**	**150,00**	**2,74**	**5,15**	**3,20**	**4,01**	**7,00**	**8,70**	**67,62**	**90,00**	
Обед	Винегрет с растительным маслом	40,00	60,00	0,54	0,82	2,47	3,70	3,38	5,06	38,00	63,20	45
	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	Лапшевник 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
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	17,40	29,34	85,92	123,00	418
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386
Итого за уплотненный полдник		**425,00**	**500,00**	**13,60**	**16,73**	**10,64**	**12,95**	**72,95**	**95,88**	**399,59**	**589,26**	
Итого за день		**1415,00**	**1775,00**	**35,94**	**48,18**	**39,28**	**50,65**	**186,79**	**259,23**	**1214,14**	**1666,19**	