

Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста

9 июня 2025 г. 6 день недели

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность если	Энергетическая ценность сад	Энергетическая № рецептуры
		ясли	сад	Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150,00	200,00	4,67	5,90	4,86	5,00	25,83	31,22	166,00	193,30	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
	Бутерброд с повидлом	40,00	40,00	1,53	1,53	2,41	2,41	11,34	17,56	113,40	113,40	2
	Итого за завтрак	340,00	420,00	6,35	7,61	7,34	7,50	45,47	58,68	307,40	346,70	
Второй завтрак:	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	
Обед	Салат «Витаминный»	40,00	60,00	0,41	0,68	4,55	6,06	3,70	6,38	44,01	64,90	12
	Суп харчо на курином бульоне	150,00	180,00	2,00	3,58	3,12	3,75	9,78	13,33	80,05	96,07	101
	Мясо кур отварное (порционное)	60,00	80,00	11,03	16,88	9,16	10,88	0,00	0,00	146,00	193,20	317
	Капуста тушеная	120,00	150,00	2,48	3,70	5,90	7,83	11,04	16,97	90,12	112,65	143
	Кисель	150,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,64	74,60	80,56	376
	Хлеб ржаной	20,00	30,00	0,72	1,08	0,18	0,27	6,24	6,60	29,70	44,55	148
	Хлеб пшеничный	20,00	30,00	1,34	2,01	0,18	0,27	7,70	11,60	53,10	79,60	147
	Итого за обед	560,00	710,00	17,98	27,93	23,09	29,06	45,06	64,52	517,58	671,53	
Уплотнённый полдник	Каша рисовая молочная вязкая	150,00	180,00	1,50	2,01	3,70	4,86	22,15	30,80	131,39	189,10	182
	Хлеб пшеничный	15,00	20,00	0,98	1,31	0,12	0,17	5,80	7,73	38,70	53,00	147
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00	411
	Сдоба обыкновенная	50,00	50,00	3,90	3,90	2,36	2,36	26,15	26,15	138,53	138,53	449
Итого за уплотнённый полдник		365,00	430,00	6,53	7,40	6,25	7,48	62,40	74,58	336,62	420,63	
Итого за день		1415,00	1740,00	31,16	43,30	36,68	44,04	177,38	227,12	1247,52	1561,86	