

Утверждено:
 заведующий МДОУ
 «Детский сад»с.Добровольское
 _____ И.С.Дуйсенбенова

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) на среда 11.12.2024г(первая неделя)

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C		3-7лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C	
завтрак												завтрак											
Суп молочный с мак.издел	120	5.35	7.37	19.74	165.44	158.14	0.55	0.09	0.17	1.69		Суп молочный с мак.издел	200	7.03	8.54	25.82	206.71	206.54	0.73	0.11	0.22	2.21	
повидло порционно	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07		Повидло порционно	10	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11	
чай с молоком	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.23	0.11	0.04	0.14	1.17		чай с молоком	180	0.00	0.00	10.02	38.04	0.33	0.03	0.00	0.00	0.00	
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00		батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
2-й завтрак												2-й завтрак											
Км.продукция Йогурт	150	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00		Км.прод. Йогурт	200	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00	
обед												обед											
Салат Степной	40	0.26	3.06	3.04	40.49	15.03	0.36	0.01	0.01	9.50		Салат степной	60	0.37	4.11	5.28	58.53	20.57	0.67	0.01	0.01	12.80	
Борщ из св.кап со смет с мяс	150/15	1.44	2.12	7.54	62.28	9.08	0.48	0.05	0.04	3.45		Борщ из св.кап. Со смет с мяс	250/15	2.33	3.37	12.38	101.15	14.85	0.78	0.08	0.06	5.75	
Котлеты из говядины к/с	65/20	14.17	13.56	7.82	223.91	18.02	2.35	0.10	0.13	0.00		Котлеты из говядины с к/с	75/20	15.93	15.70	8.80	255.76	20.51	2.64	0.11	0.15	0.00	
Гречка отварная	120	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60		Гречка отварная	150	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60	
Компот из чернослива	150	0.93	9.65	17.98	38.09	45.98	3.87	4.99	00.9	5.09		Компот из чернослива	200	00.95	0.45	76.98	34.89	76.0	2.09	00.5	00.7	7.09	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00		хлеб пшеничный	40	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00		хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00	
полдник												полдник											
Булочка творожная	60	1.50	2.36	14.88	83.40	5.80	0.42	0.02	0.01	0.00		Булочка творожная	80	4.50	7.08	44.64	250.20	17.40	1.26	0.05	0.03	0.00	
кисель	150	0.00	0.00	13.80	55.20	2.04	0.09	0.00	0.02	15.00		Кисель	200	0.00	0.00	18.40	73.60	2.72	0.12	0.00	0.02	20.00	
итога за весь день		40.08	39.44	143.05	1096.16	475.14	12.35	0.52	3.79	44.48		итога за весь день		47.76	49.10	199.26	1436.39	490.92	14.86	0.62	5.28	54.47	

