

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

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) на среда 12.03.2025г(первая неделя)																						
1,5-3г	выхо д	белк и	жир ы	углевод ы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C		3-7лет	вых о д	белк и	жир ы	углевод ы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C
завтрак												завтрак										
Суп молочный с мак.издел	120	5.35	7.37	19.74	165.4 4	158.1 4	0.55	0.0 9	0.1 7	1.69		Суп молочный с мак.издел	200	7.03	8.54	25.82	206.7 1	206.5 4	0.73	0.1 1	0.2 2	2.21
повидло порционно	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.0 0	3.0 0	0.07		Повидло порционно	10	4.02	4.10	0.00	54.00	132.0 0	0.15	0.0 1	4.5 0	0.11
чай с молоком	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.2 3	0.11	0.0 4	0.1 4	1.17		чай с молоком	180	0.00	0.00	10.02	38.04	0.33	0.03	0.0 0	0.0 0	0.00
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.0 3	0.0 1	0.00		батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00
2-й завтрак												2-й завтрак										
Км.продукция Йогурт	150	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.0 3	0.0 2	10.00		Км.прод. Йогурт	200	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.0 3	0.0 2	10.00
обед												обед										
Салат Степной	40	0.26	3.06	3.04	40.49	15.03	0.36	0.0 1	0.0 1	9.50		Салат степной	60	0.37	4.11	5.28	58.53	20.57	0.67	0.0 1	0.0 1	12.80
Борщ из св.кап со смет с мяс	150/1 5	1.44	2.12	7.54	62.28	9.08	0.48	0.0 5	0.0 4	3.45		Борщ из св кап. Со смет с мяс	250/ 15	2.33	3.37	12.38	101.1 5	14.85	0.78	0.0 8	0.0 6	5.75
Котлеты из говядины к/с	65/20	14.1 7	13.5 6	7.82	223.9 1	18.02	2.35	0.1 0	0.1 3	0.00		Котлеты из говядины с к/с	75/2 0	15.9 3	15.7 0	8.80	255.7 6	20.51	2.64	0.1 1	0.1 5	0.00
Гречка отварная	120	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.0 2	0.0 2	3.60		Гречка отварная	150	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.0 2	0.0 2	3.60
Компот из чернослива	150	0.93	9.65	17.98	38.09	45.98	3.87	4.9	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	0.0 5	0.0 2	0.00		хлеб пшеничный	40	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.0 5	0.0 2	0.00		хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.0 7	0.0 3	0.00
полдник												полдник										
Булочка творожная	60	1.50	2.36	14.88	83.40	5.80	0.42	0.0 2	0.0 1	0.00		Булочка творожная	80	4.50	7.08	44.64	250.2 0	17.40	1.26	0.0 5	0.0 3	0.00
кисель	150	0.00	0.00	13.80	55.20	2.04	0.09	0.0 0	0.0 2	15.00		Кисель	200	0.00	0.00	18.40	73.60	2.72	0.12	0.0 0	0.0 2	20.00
итого за весь день		40.0 8	39.4 4	143.05	1096. 16	475.1 4	12.3 5	0.5 2	3.7 9	44.48		итого за весь день		47.7 6	49.1 0	199.26	1436. 39	490.9 2	14.8 6	0.6 2	5.2 8	54.47

