

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет ) на 12.12.2024 г																						
1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С		3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С
завтрак												завтрак										
Каша вяз молочная геркулес	150	5.63	7.36	24.31	184.9 5	158.0 5	0.4 7	0.0 8	0.1 7	1.69		Каша вяз молочная "геркулес	200	7.22	8.48	30.54	226.0 5	206.0 7	0.59	0.1 0	0.2 2	2.21
масло порционное	8	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.0 2	0.0 0	0.0 1	0.00		масло порционное	10	0.08	7.25	0.13	66.10	2.40	0.02	0.0 0	0.0 1	0.00
Какао	150	2.94	2.53	11.46	78.71	112.5 3	0.4 4	0.0 4	0.1 4	1.20		какао с молоком	180	3.56	3.05	15.35	100.8 8	134.8 6	0.58	0.0 5	0.1 7	1.43
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.4 0	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.прод. Ряженка	150	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.2 0	0.0 3	0.0 2	10.00		Км.прод Ряженка	200	0.08	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.0 3	0.0 2	10.00
обед												обед										
салат из свеклы с изюмом	40	0.73	3.11	5.40	52.31	7.33	0.3 5	0.0 4	0.0 3	6.15		Салат из свеклы с изюмом	60	1.11	5.17	8.22	83.51	11.18	0.53	0.0 6	0.0 4	9.32
Рассольник Ленинг. Со смет на м/б	150\1 0	1.61	4.35	7.19	82.04	34.37	0.9 0	0.0 4	0.0 5	5.03		Рассольник ленинг.со смет.на м/б	250\1 5	2.43	5.48	11.79	118.3 2	48.47	1.49	0.0 7	0.0 7	8.43
Котлета куриная	70	10.3 4	2.76	1.57	64.42	32.52	0.5 7	0.0 5	0.0 7	0.62		Котлета куриная	80	11.8 9	3.84	2.07	81.04	38.74	0.67	0.0 6	0.0 8	0.83
Овощное рагу	130	2.94	4.62	11.16	120.6 5	43.29	0.8 5	0.1 2	0.1 1	4.44		Овощное рагу	150	3.38	5.48	12.88	140.4 7	49.36	0.98	0.1 4	0.1 2	5.13
компот из лимонов	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.6 3	0.0 0	0.0 0	0.20		компот из лимонов	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.0 0	0.0 1	0.26
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.6 0	0.0 5	0.0 2	0.00		хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.0 6	0.0 2	0.00
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.1 7	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
полдник												полдник										
Крендель с сахаром	60	8.91	6.65	14.58	165.0 1	82.49	0.5 6	0.0 5	0.1 4	0.08		Крендель с сахаром	80	11.8 5	8.51	19.43	216.2 9	109.9 4	0.73	0.0 7	0.1 8	0.11
чай с сахаром	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.2 3	0.1 1	0.0 4	0.1 4	1.17		чай с сахаром	180	2.52	2.25	14.25	84.84	108.3 3	0.12	0.0 4	0.1 4	1.17
итого за весь день		42.0 8	40.6 5	149.42	1148. 01	628.3 3	9.2 7	0.6 2	0.9 3	20.52		итого за весь день		51.7 1	50.9 1	190.78	1451. 47	764.9 4	11.3 0	0.7 8	1.1 2	38.89

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