

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	184.95	158.05	0.47	0.08	0.17	1.69		Каша вяз молочная "геркулес"	200	7.22	8.48	30.54	226.05	206.07	0.59	0.10	0.22	2.21
масло порционное	8	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.02	0.00	0.01	0.00		масло порционное	10	0.08	7.25	0.13	66.10	2.40	0.02	0.00	0.00	0.00
Какао	150	2.94	2.53	11.46	78.71	112.53	0.44	0.04	0.14	1.20		какао с молоком	180	3.56	3.05	15.35	100.88	134.86	0.58	0.05	0.17	1.43
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.прод. Ряженка	150	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00		Км.прод Ряженка	200	0.08	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00
обед												обед										
салат из свеклы с изюмом	40	0.73	3.11	5.40	52.31	7.33	0.35	0.04	0.03	6.15		Салат из свеклы с изюмом	60	1.11	5.17	8.22	83.51	11.18	0.53	0.06	0.04	9.32
Рассольник Ленинг. Со смет на м/б	150\10	1.61	4.35	7.19	82.04	34.37	0.90	0.04	0.05	5.03		Рассольник ленинг.со смет.на м/б	250\15	2.43	5.48	11.79	118.32	48.47	1.49	0.07	0.07	8.43
Котлета куриная	70	10.34	2.76	1.57	64.42	32.52	0.57	0.05	0.07	0.62		Котлета куриная	80	11.89	3.84	2.07	81.04	38.74	0.67	0.06	0.08	0.83
Овощное рагу	130	2.94	4.62	11.16	120.65	43.29	0.85	0.12	0.11	4.44		Овощное рагу	150	3.38	5.48	12.88	140.47	49.36	0.98	0.14	0.12	5.13
компот из лимонов	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20		компот из лимонов	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00		хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.06	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	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00
полдник												полдник										
Крендель с сахаром	60	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08		Крендель с сахаром	80	11.85	8.51	19.43	216.29	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11
чай с сахаром	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.23	0.11	0.04	0.14	1.17		чай с сахаром	180	2.52	2.25	14.25	84.84	108.33	0.12	0.04	0.14	1.17
итого за весь день		42.08	40.65	149.42	1148.01	628.33	9.27	0.62	0.93	20.52		итого за весь день		51.71	50.91	190.78	1451.47	764.94	11.30	0.78	1.12	38.89

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