

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

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) на пятницу 13.12.2024г (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										
Каша вяз рисовая	120	4.48	4.81	19.80	141.05	8.23	2.37	0.11	0.06	0.00		Каша вяз рисовая.моло	200	5.73	5.87	25.29	177.71	10.43	3.03	0.14	0.08	0.00
сыр порционно	10	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07		сыр порционно	15	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11
Коф .напиток	150	0.00	0.00	7.01	26.64	0.23	0.02	0.00	0.00	0.00		Коф.напиток	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										
Св.фр. Яблоко	150	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00		Св.рукт. Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00
обед												обед										
С-т из кар.с сол.огур	40	0.73	3.11	5.40	52.31	7.33	0.35	0.04	0.03	6.15		С-т из карт.с сол.огур	60	1.11	5.17	8.22	83.51	11.18	0.53	0.06	0.04	9.35
Суп любительский на м/б	150	1.34	4.34	4.78	66.44	34.56	0.55	0.03	0.04	7.68		Суп Любительский на м/б	250/15	1.97	5.45	7.66	92.01	48.68	0.89	0.05	0.06	12.78
Гуляш с соусом	30	15.51	12.58	1.89	197.88	32.27	1.51	0.06	0.19	0.79		Гуляш с соусом	40	17.78	14.96	2.28	233.31	36.75	1.73	0.07	0.22	0.90
макароны отварные	110	3.93	4.72	20.88	143.59	4.72	0.55	0.04	0.00	0.00		макароны отварные	130	4.91	5.55	26.09	176.55	5.83	0.68	0.05	0.00	0.00
Компот из кураги	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20		компот из кураги	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	30	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										
Яйцо отварное	1	3.09	4.00	26.47	167.53	21.43	0.45	0.04	0.03	1.71		Яйцо отварное	1	5.08	4.60	0.28	62.80	22.00	1.00	0.03	0.18	0.00
Икра кабачковая	40	4.35	3.75	6.15	79.50	177.00	0.15	0.05	0.20	1.20		Икра кабачковая	60	5.80	5.00	8.20	106.00	236.00	0.20	0.06	0.26	1.60
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
Чай с молоком	150	2.52	2.25	0.90	11.24	73.44	0.11	0.004	0.14	1.17		Чай с молоком	180	4.62	2.25	14.25	84.84	108.33	0.12	0.004	0.14	1.17
итога за весь день		44.03	41.44	164.73	1229.74	425.97	11.45	0.56	3.63	27.80		Итого за весь день		56.57	52.40	178.06	1422.90	566.29	14.62	0.72	5.46	35.00

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