

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

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) на с р е д у 16.04.2025г (вторая неделя)																						
1,5-3г	вых од	белк и	жир ы	углевод ы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С	3-7лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С	
завтрак											завтрак											
Каша вяз пшен.молочная	150	5.35	7.37	19.74	165.44	158.1 4	0.5 5	0.0 9	0.1 7	1.69	Каша вяз пшен.молочная	200	7.03	8.54	25.82	206.71	206. 54	0.73	0.11	0.22	2.21	
Чай с молоком	150	2.10	1.88	10.51	65.64	90.36	0.1 0	0.0 3	0.1 1	0.98	Чай с молоком	180	2.52	2.26	14.21	84.84	108. 50	0.12	0.04	0.14	1.17	
масло порционно	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.1 0	0.0 0	3.0 0	0.07	масло порционно	10	4.02	4.10	0.00	54.00	132. 00	0.15	0.01	4.50	0.11	
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	0.05	0.02	0.00	
2-й завтрак											2-й завтрак											
йогурт	100	1.50	0.33	12.60	65.80	51.30	0.5 3	0.6 3	0.0 5	100.0 0	йогурт	200	2.21	0.52	20.50	56.40	88.4 0	0.78	9.00	0.08	148.00	
обед											обед											
Салат из зел.горошка с луком	40	0.64	3.08	3.66	44.89	13.66	0.4 0	0.0 2	0.0 2	6.60	Сала из зел.горошка с луком	60	0.95	4.61	5.48	67.34	20.4 9	0.60	0.04	0.03	9.90	
суп «Уха»	150/30	1.56	1.63	11.51	67.37	9.10	0.5 5	0.0 6	0.0 3	4.45	Суп «Уха»	200/50	2.56	2.48	18.92	108.86	14.9 2	0.90	0.10	0.05	7.25	
Жаркое по домашнему	150	14.85	14.97	4.40	230.84	92.36	1.5 5	0.0 0	0.0 7	0.00	Жаркое по домашнему	200	16.96	17.37	5.23	267.48	107. 71	1.79	0.00	0.08	0.00	
компот из с/ф (апельсин)	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.6 3	0.0 0	0.0 0	0.20	компот из с/ф (апельсин)	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.7 9	0.82	0.00	0.01	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	0.06	0.02	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	0.05	0.02	0.00	
полдник											полдник											
Блины с повидлом	60/10	3.32	3.73	19.01	134.17	25.70	0.4 1	0.0 4	0.0 5	0.04	Блины с повидлом	80/20	4.61	5.84	26.16	191.65	36.4 2	0.56	0.06	0.06	0.06	
Чай с сахаром	150	4.05	3.75	16.20	118.50	181.5 0	0.1 5	0.0 5	0.2 0	1.35	Чай с сахаром	200	5.40	5.00	21.60	158.00	242. 00	0.20	0.06	0.26	1.80	
итого за весь день		42.05	40.29	150.24	1164.2 5	741.7 2	7.1 4	1.0 5	3.7 8	115.4 0	итого за весь день		53.85	51.72	204.24	1423.45	989. 67	8.62	9.53	5.45	170.76	