

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

**Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет ) на понедельник 18.11.2024г (вторая неделя)**

| 1,5-3лет                        | выход  | белки | жиры  | углеводы | ккал    | Ca     | Fe    | B 1  | B 2  | C     | 3-7 лет                         | выход  | белки | жиры  | углеводы | ккал    | Ca     | Fe    | B 1  | B 2  | C     |  |
|---------------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|--------|-------|------|------|-------|---------------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|--------|-------|------|------|-------|--|
| завтрак                         |        |       |       |          |         |        |       |      |      |       | завтрак                         |        |       |       |          |         |        |       |      |      |       |  |
| Каша гречневая рассып           | 100    | 4.66  | 6.98  | 16.88    | 147.62  | 157.73 | 0.25  | 0.05 | 0.16 | 1.69  | Каша гречн.рассып               | 150    | 7.28  | 8.71  | 27.16    | 219.13  | 225.7  | 0.50  | 0.07 | 0.21 | 2.21  |  |
| какао с молоком                 | 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  |  |
| повидло порционное              | 8      | 0.06  | 5.80  | 0.10     | 52.88   | 1.92   | 0.02  | 0.00 | 0.01 | 0.00  | повидло порционное              | 10     | 0.08  | 7.25  | 0.13     | 66.10   | 2.40   | 0.02  | 0.00 | 0.01 | 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 завтрак                       |        |       |       |          |         |        |       |      |      |       | 2 завтрак                       |        |       |       |          |         |        |       |      |      |       |  |
| Сок фруктовый                   | 100    | 0.80  | 0.60  | 20.60    | 94.00   | 38.0   | 4.60  | 0.04 | 0.06 | 10.00 | Сок фруктовый                   | 200    | 0.80  | 0.60  | 20.60    | 94.60   | 38.00  | 4.60  | 0.04 | 0.06 | 10.00 |  |
| обед                            |        |       |       |          |         |        |       |      |      |       | обед                            |        |       |       |          |         |        |       |      |      |       |  |
| салат из свеклы с солен.огурцом | 40     | 0,73  | 3.11  | 5.40     | 52.31   | 7.33   | 0.35  | 0.04 | 0.03 | 6.15  | салат из свеклы с солен.огур.   | 60     | 1.11  | 5.17  | 8.22     | 83.51   | 11.18  | 0.53  | 0.06 | 0.04 | 9.32  |  |
| суп гороховый с гренками на м/б | 150\10 | 4.53  | 4.05  | 10.27    | 93.44   | 12.27  | 1.09  | 0.09 | 0.08 | 12.27 | суп гороховый с гренками на м/б | 250\10 | 5.39  | 5.58  | 17.04    | 137.60  | 18.66  | 1.48  | 0.14 | 0.11 | 20.35 |  |
| Плов из мяса                    | 150    | 12.69 | 4.25  | 1.30     | 92.70   | 36.42  | 0.75  | 0.09 | 0.09 | 1.45  | Плов из мяса                    | 200    | 14.45 | 5.23  | 1.30     | 108.57  | 40.98  | 0.84  | 0.10 | 0.10 | 1.49  |  |
| компот из шиповника             | 150    | 0.00  | 0.00  | 13.80    | 55.20   | 2.04   | 0.09  | 0.00 | 0.02 | 15.00 | компот из шиповника             | 200    | 0.00  | 0.00  | 18.40    | 73.60   | 2.72   | 0.12  | 0.00 | 0.02 | 20.00 |  |
| 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                         |        |       |       |          |         |        |       |      |      |       |  |
| коржик                          | 60     | 8.91  | 6.65  | 14.58    | 165.01  | 82.49  | 0.56  | 0.05 | 0.14 | 0.08  | Коржик молочный                 | 70     | 11.85 | 8.51  | 19.43    | 216.29  | 109.94 | 0.73  | 0.07 | 0.18 | 0.11  |  |
| чай с молоком                   | 150    | 2.52  | 2.25  | 11.24    | 73.44   | 108.23 | 0.11  | 0.04 | 0.14 | 1.17  | чай с молоком                   | 180    | 2.52  | 2.25  | 14.25    | 84.84   | 108.33 | 0.12  | 0.04 | 0.14 | 1.17  |  |
| итого за весь день              |        | 46.13 | 41.02 | 168.00   | 1227.58 | 583.16 | 10.44 | 0.59 | 0.94 | 49.01 | итого за весь день              |        | 56.44 | 51.50 | 216.29   | 1558.22 | 693.76 | 12.13 | 0.77 | 1.04 | 66.08 |  |

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