

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

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) на среду 19.03. 2025г (вторая неделя)																						
1,5-3г	выхо д	белк и	жир ы	углевод ы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С		3-7 лет	выхо д	белки	жир ы	углевод ы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С
завтрак												завтрак										
каша вяз.ячневая молочная	150	4.48	4.81	19.80	141.05	8.23	2.37	0.11	0.06	0.00		каша вяз. ячневая молочная	200	5.73	5.87	25.29	177.71	10.43	3.03	0.1 4	0.0 8	0.00
Сыр порционно	10	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.02	0.00	0.01	0.00		Сыр порционно	15	0.08	7.25	0.13	66.10	2.40	0.02	0.0 0	0.0 1	0.00
Кофей ный	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.2 3	0.11	0.04	0.14	1.17		Кофейны й напиток	180	2.52	2.25	14.25	84.84	108.3 3	0.12	0.0 4	0.1 4	1.17
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	0.0 5	0.0 2	0.00
2-й завтрак												2-й завтрак										
сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00		сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.0 2	0.0 2	4.00
обед												обед										
Салат из кукурузы с луком	40	0.73	3.11	5.40	52.31	7.33	0.35	0.04	0.03	6.15		Салат из кукурузы с луком	60	1.11	5.17	8.22	83.51	11.18	0.53	0.0 6	0.0 4	9.35
Суп с клецками на к/б	150	1.34	4.34	4.78	66.44	34.56	0.55	0.03	0.04	7.68		Суп с клецками на к/б	250	1.97	5.45	7.66	92.01	48.68	0.89	0.0 5	0.0 6	12.78
Капуста тушеная с курами	160	10.92	9.90	1.71	132.56	9.79	1.69	0.04	0.09	0.35		Капуста тушеная с курами	180	13.04	12.45	1.71	162.42	10.80	2.00	0.0 5	0.1 1	0.35
компот из сух/фрукт	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20		компот из сух/фрукт	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	0.60	0.05	0.02	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	1.17	0.05	0.02	0.00		хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.0 7	0.0 3	0.00
полдник												полдник										
яйцо	1шт	3.09	4.00	26.47	167.53	21.43	0.45	0.04	0.03	1.71		яйцо	1шт	5.08	4.60	0.28	62.80	22.00	1.00	0.0 3	0.1 8	0.00
печенье	20	1.50	2.36	7.01	26.64	0.23	0.02	0.00	0.18	0.00		печенье	60	4.59	7.08	10.02	38.04	0.33	0.03	0.0 0	0.0 0	0.18
Чай с молоком	150	0.00	00.0	13.8	55. 4	2.04	0.21	0.70	0.02	15.0 0		Чай с молоком	200	0.00	0.00	18.40	250.30	17.40	1.26	1.2 6	0.8 2	0.03
Итого за весь день		42.85	39.69	147.65	1285.8 7	254.9 7	15.1	0.76	0.54	21.9 8		Итого за весь день		54.56	48.65	188.7	1379.09	342.6 5	19.87	0.9 4	0.8	27.89

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