

**Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет ) на п я т н и ц у 19.12.2024г (вторая неделя)**

| 1,5-3г                       | выход  | белки | жиры  | углеводы | ккал    | Ca     | Fe   | В 1  | В 2  | С     | 3-7 лет                     | выход  | белки | жиры  | углеводы | ккал    | Ca     | Fe    | В 1  | В 2  | С     |  |
|------------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|--------|------|------|------|-------|-----------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|--------|-------|------|------|-------|--|
| завтрак                      |        |       |       |          |         |        |      |      |      |       | завтрак                     |        |       |       |          |         |        |       |      |      |       |  |
| Каша вяз молочная «дружба»   | 150    | 4.68  | 7.03  | 20.84    | 164.10  | 155.35 | 0.15 | 0.05 | 0.17 | 1.69  | Каша вяз. молочная «дружба» | 200    | 6.14  | 8.08  | 27.29    | 204.93  | 202.81 | 0.19  | 0.06 | 0.22 | 2.21  |  |
| повидло порционно            | 8      | 2.68  | 2.73  | 0.00     | 36.00   | 88.00  | 0.10 | 0.00 | 3.00 | 0.07  | повидло порционно           | 15     | 4.02  | 4.10  | 0.00     | 54.00   | 132.00 | 0.15  | 0.01 | 4.50 | 0.11  |  |
| 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  |  |
| батон                        | 20     | 1.52  | 0.18  | 9.94     | 45.20   | 4.60   | 0.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00  | пшеничный хлеб              | 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                 |        |       |       |          |         |        |       |      |      |       |  |
| к.м. продукция "Йогурт"      | 100    | 6.15  | 2.25  | 8.85     | 85.50   | 186.00 | 0.15 | 0.05 | 0.23 | 0.90  | к.м. продукция "Йогурт"     | 200    | 8.20  | 3.00  | 11.80    | 114.00  | 248.00 | 0.20  | 0.06 | 0.30 | 1.20  |  |
| обед                         |        |       |       |          |         |        |      |      |      |       | обед                        |        |       |       |          |         |        |       |      |      |       |  |
| с-т из св.огурцов            | 30     | 0.59  | 2.06  | 6.20     | 44.61   | 16.21  | 0.61 | 0.01 | 0.02 | 3.30  | с-т из свежих огурцов       | 50     | 0.88  | 3.08  | 9.02     | 65.81   | 24.10  | 0.91  | 0.02 | 0.03 | 5.00  |  |
| Свекольник со смет на м/б    | 150\15 | 1.83  | 3.73  | 12.06    | 88.17   | 25.92  | 0.70 | 0.07 | 0.05 | 6.97  | Свекольник со смет на м/б   | 250/10 | 2.95  | 5.98  | 19.61    | 142.43  | 41.71  | 1.15  | 0.11 | 0.09 | 11.64 |  |
| Шницель рыбный с кр.соусом   | 70/20  | 15.62 | 11.42 | 5.01     | 196.16  | 23.79  | 1.59 | 0.07 | 0.17 | 0.75  | Шницель рыбный с кр/сосом   | 80/30  | 17.42 | 12.59 | 5.48     | 216.78  | 26.59  | 1.77  | 0.08 | 0.19 | 0.84  |  |
| Картофельное пюре            | 130    | 2.03  | 3.49  | 10.66    | 86.14   | 29.58  | 0.82 | 0.06 | 0.06 | 8.71  | Картофельное пюре           | 150    | 2.33  | 3.99  | 12.26    | 98.87   | 34.18  | 0.94  | 0.07 | 0.07 | 10.13 |  |
| Лимонный напиток             | 150    | 0.90  | 0.18  | 18.18    | 82.80   | 12.60  | 2.52 | 0.02 | 0.02 | 3.60  | Лимонный напиток            | 200    | 0.90  | 0.18  | 18.18    | 82.80   | 12.60  | 2.52  | 0.02 | 0.02 | 3.60  |  |
| 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                     |        |       |       |          |         |        |       |      |      |       |  |
| Пудинг твор. со сгущ молоком | 70     | 8.91  | 6.65  | 14.58    | 165.01  | 82.49  | 0.56 | 0.05 | 0.14 | 0.08  | Пудинг твор. С сгущ молоком | 140/25 | 11.85 | 8.51  | 19.43    | 216.29  | 109.94 | 0.73  | 0.07 | 0.18 | 0.11  |  |
| кисель                       | 150    | 0.00  | 0.00  | 13.80    | 55.20   | 2.04   | 0.09 | 0.00 | 0.02 | 15.00 | кисель                      | 180    | 0.00  | 0.00  | 18.40    | 73.60   | 2.72   | 0.12  | 0.00 | 0.02 | 20.00 |  |
| итого за весь день           |        | 52.11 | 42.88 | 158.37   | 1254.80 | 784.71 | 9.90 | 0.55 | 4.07 | 42.27 | итого за весь день          |        | 65.45 | 53.58 | 202.48   | 1585.19 | 994.91 | 12.02 | 0.72 | 5.86 | 56.27 |  |

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