

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