

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

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) на 20.01.2025г (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