

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

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) на вторник 21.01.2025г (вторая неделя)

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C	3-7лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C	
<i>завтрак</i>											<i>завтрак</i>											
Каша вяз пшен.молочная	150	5.35	7.37	19.74	165.44	158.14	0.55	0.09	0.17	1.69	Каша вяз пшен.молочная	200	7.03	8.54	25.82	206.71	206.54	0.73	0.11	0.22	2.21	
Чай с молоком	150	2.10	1.88	10.51	65.64	90.36	0.10	0.03	0.11	0.98	Чай с молоком	180	2.52	2.26	14.21	84.84	108.50	0.12	0.04	0.14	1.17	
масло порционно	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07	масло порционно	10	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11	
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	
<i>2-й завтрак</i>											<i>2-й завтрак</i>											
йогурт	100	1.50	0.33	12.60	65.80	51.30	0.53	0.63	0.05	100.00	йогурт	200	2.21	0.52	20.50	56.40	88.40	0.78	9.00	0.08	148.00	
<i>обед</i>											<i>обед</i>											
Салат из зел.горошка с луком	40	0.64	3.08	3.66	44.89	13.66	0.40	0.02	0.02	6.60	Сала из зел.горошка с луком	60	0.95	4.61	5.48	67.34	20.49	0.60	0.04	0.03	9.90	
суп «Уха»	150/30	1.56	1.63	11.51	67.37	9.10	0.55	0.06	0.03	4.45	Суп «Уха»	200/50	2.56	2.48	18.92	108.86	14.92	0.90	0.10	0.05	7.25	
Жаркое по домашнему	150	14.85	14.97	4.40	230.84	92.36	1.55	0.00	0.07	0.00	Жаркое по домашнему	200	16.96	17.37	5.23	267.48	107.71	1.79	0.00	0.08	0.00	
компот из с/ф (апельсин)	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20	компот из с/ф (апельсин)	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	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	0.06	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	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00	
<i>полдник</i>											<i>полдник</i>											
Блины с повидлом	60/10	3.32	3.73	19.01	134.17	25.70	0.41	0.04	0.05	0.04	Блины с повидлом	80/20	4.61	5.84	26.16	191.65	36.42	0.56	0.06	0.06	0.06	
Чай с сахаром	150	4.05	3.75	16.20	118.50	181.50	0.15	0.05	0.20	1.35	Чай с сахаром	200	5.40	5.00	21.60	158.00	242.00	0.20	0.06	0.26	1.80	
<i>итого за весь день</i>		42.05	40.29	150.24	1164.25	741.72	7.14	1.05	3.78	115.40	<i>итого за весь день</i>		53.85	51.72	204.24	1423.45	989.67	8.62	9.53	5.45	170.76	