

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

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) на 21.03.2025г (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
завтрак												завтрак										
Каша гречнево-овсяная мол	150	4.68	7.03	20.84	164.10	155.35	0.15	0.05	0.17	1.69		Каша гречнево-овсяная мол	200	6.14	8.08	27.29	204.93	202.81	0.19	0.06	0.22	2.21
масло порционное	8	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.02	0.00	0.01	0.00		масло порционное	10	0.08	7.25	0.13	66.10	2.40	0.02	0.00	0.01	0.00
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
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-й завтрак												2-й завтрак										
К.м. продукция «варенец»	100	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00		К.м продукция «варенец»	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00
обед												обед										
салат "степной»	40	0.26	3.06	3.04	40.49	15.26	0.36	0.01	0.01	9.50		салат "степной»	60	0.37	4.11	5.28	58.53	20.57	0.67	0.01	0.01	12.80
Щи из св.капусты со сметаной на к/б	150	8.02	3.50	9.77	105.72	22.09	0.78	0.06	0.10	4.60		Щи из св.капусты со сметаной на к/б	250/15	13.29	5.59	16.26	173.46	36.50	1.29	0.10	0.17	7.65
Гуляш с соусом	30/30	12.02	13.84	17.94	258.28	23.39	2.41	0.17	0.16	3.72		Гуляш с соусом	45/45	14.52	16.99	20.54	308.19	27.73	2.87	0.19	0.19	4.23
Гречка отварная	130	3.93	4.72	20.88	143.59	4.72	0.55	0.04	0.00	0.00		Гречка отварная	150	4.90	5.55	26.09	176.55	5.83	0.68	0.53	0.5	0.00
компот из с/ф (яблоко)	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20		компот из с/ф (яблоко)	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	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										
омлет	100	0.76	3.56	3.08	47.60	16.40	0.28	0.01	0.02	2.80		омлет	130	1.14	5.34	4.62	71.40	24.60	0.42	0.01	0.03	4.20
Пшеничный хлеб	30	2.31	0.90	15.03	77.70	6.60	0.60	0.05	0.02	0.00		Пшеничный хлеб	60	4.62	1.80	30.60	155.40	13.20	1.20	0.10	0.03	0.00
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		44.81	47.44	164.64	1276.25	507.20	11.41	0.60	0.99	28.66		итого за весь день		58.77	59.50	218.97	1655.66	620.83	14.28	0.77	1.22	37.69