

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

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) на 22.10.2024

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С	3-7лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С	
завтрак											завтрак											
Каша вяз пшениная молочная	150	5.35	7.37	19.74	165.44	158.14	0.55	0.09	0.17	1.69	Каша вяз пшениная молочная	200	7.03	8.54	25.82	206.71	206.54	0.73	0.11	0.22	2.21	
Кофейный напиток	150	2.10	1.88	10.51	65.64	90.36	0.10	0.03	0.11	0.98	Кофейный напиток	180	2.52	2.26	14.21	84.84	108.50	0.12	0.04	0.14	1.17	
сыр порционно	10	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07	сыр порционно	15	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	
2-й завтрак											2-й завтрак											
апельсин	100	1.50	0.33	12.60	65.80	51.30	0.53	0.63	0.05	100.00	апельсин	200	2.21	0.52	20.50	56.40	88.40	0.78	9.00	0.08	148.00	
обед											обед											
Винегрет	40	0.64	3.08	3.66	44.89	13.66	0.40	0.02	0.02	6.60	винегрет	60	0.95	4.61	5.48	67.34	20.49	0.60	0.04	0.03	9.90	
Суп карт с маком излеп	150	1.56	1.63	11.51	67.37	9.10	0.55	0.06	0.03	4.45	Суп картоф.с маком излеп	250	2.56	2.48	18.92	108.86	14.92	0.90	0.10	0.05	7.25	
Капуста туш с кур	130/70	14.85	14.97	4.40	230.84	92.36	1.55	0.00	0.07	0.00	Капуста тушеная с курами	150/80	16.96	17.37	5.23	267.48	107.71	1.79	0.00	0.08	0.00	
компот сух/фрукт	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20	компот из сух/фрукт	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	
полдник											полдник											
Булочка дом	60/10	3.32	3.73	19.01	134.17	25.70	0.41	0.04	0.05	0.04	Булочка дом	80/20	4.61	5.84	26.16	191.65	36.42	0.56	0.06	0.06	0.06	
Чай с молоком	150	4.05	3.75	16.20	118.50	181.50	0.15	0.05	0.20	1.35	Чай с молоком	200	5.40	5.00	21.60	158.00	242.00	0.20	0.06	0.26	1.80	
итого за весь день		42.05	40.29	150.24	1164.25	741.72	7.14	1.05	3.78	115.40	итого за весь день		53.85	51.72	204.24	1423.45	989.67	8.62	9.53	5.45	170.76	