

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) на среда 23.10.24г (первая неделя)																						
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 гречневая рас	120	5.35	7.37	19.74	165.44	158.14	0.55	0.09	0.17	1.69		Каша гречневая рас	150	7.03	8.54	25.82	206.71	206.54	0.73	0.11	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	10	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	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 сахаром	180	0.00	0.00	10.02	38.04	0.33	0.03	0.00	0.00	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-й завтрак												2-й завтрак										
Км.продукция Йогурт	150	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00		Км.прод. Йогурт	200	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00
обед												обед										
Салат Степной	40	0.26	3.06	3.04	40.49	15.03	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
Борщ из св.кап со смет на м/б	150/15	1.44	2.12	7.54	62.28	9.08	0.48	0.05	0.04	3.45		Борщ из св.кап. Со смет на м/б	250/15	2.33	3.37	12.38	101.15	14.85	0.78	0.08	0.06	5.75
Гуляш с соусом	50/20	14.17	13.56	7.82	223.91	18.02	2.35	0.10	0.13	0.00		Гуляш с соусом	60/20	15.93	15.70	8.80	255.76	20.51	2.64	0.11	0.15	0.00
Гороховое пюре	120	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60		Гороховое пюре	150	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60
Компот из свеж.фрукт	150	0.93	9.65	17.98	38.09	45.98	3.87	4.99	00.9	5.09		Компот из свеж.фрукт	200	00.95	0.45	76.98	34.89	76.0	2.09	00.5	00.7	7.09
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00		хлеб пшеничный	40	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
подник												подник										
Ватрушка с творогом	60	1.50	2.36	14.88	83.40	5.80	0.42	0.02	0.01	0.00		Ватрушка с творогом	80	4.50	7.08	44.64	250.20	17.40	1.26	0.05	0.03	0.00
кисель лесная ягода	150	0.00	0.00	13.80	55.20	2.04	0.09	0.00	0.02	15.00		Кисель лесная ягода	200	0.00	0.00	18.40	73.60	2.72	0.12	0.00	0.02	20.00
итого за весь день		40.08	39.44	143.05	1096.16	475.14	12.35	0.52	3.79	44.48		итого за весь день		47.76	49.10	199.26	1436.39	490.92	14.86	0.62	5.28	54.47

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