

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

| Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет ) на пятницу 30.05.2025г (первая неделя) |       |       |       |          |         |        |       |       |      |       |  |                                |        |       |       |          |         |        |       |       |      |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|----------|---------|--------|-------|-------|------|-------|--|--------------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|--------|-------|-------|------|-------|
| 1,5-3г                                                                                                | выход | белки | жиры  | углеводы | ккал    | Ca     | Fe    | В 1   | В 2  | С     |  | 3-7лет                         | выход  | белки | жиры  | углеводы | ккал    | Ca     | Fe    | В 1   | В 2  | С     |
| завтрак                                                                                               |       |       |       |          |         |        |       |       |      |       |  | завтрак                        |        |       |       |          |         |        |       |       |      |       |
| Каша вяз<br>рисовая                                                                                   | 120   | 4.48  | 4.81  | 19.80    | 141.05  | 8.23   | 2.37  | 0.11  | 0.06 | 0.00  |  | Каша вяз<br>рисовая.моло       | 200    | 5.73  | 5.87  | 25.29    | 177.71  | 10.43  | 3.03  | 0.14  | 0.08 | 0.00  |
| сыр<br>порционно                                                                                      | 10    | 2.68  | 2.73  | 0.00     | 36.00   | 88.00  | 0.10  | 0.00  | 3.00 | 0.07  |  | сыр<br>порционно               | 15     | 4.02  | 4.10  | 0.00     | 54.00   | 132.00 | 0.15  | 0.01  | 4.50 | 0.11  |
| Коф<br>.напиток                                                                                       | 150   | 0.00  | 0.00  | 7.01     | 26.64   | 0.23   | 0.02  | 0.00  | 0.00 | 0.00  |  | Коф.напиток                    | 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                    |        |       |       |          |         |        |       |       |      |       |
| Св.фр.<br>Яблоко                                                                                      | 150   | 0.40  | 0.40  | 9.80     | 38.00   | 16.00  | 2.20  | 0.03  | 0.02 | 10.00 |  | Св.рукт.<br>Яблоко             | 100    | 0.40  | 0.40  | 9.80     | 38.00   | 16.00  | 2.20  | 0.03  | 0.02 | 10.00 |
| обед                                                                                                  |       |       |       |          |         |        |       |       |      |       |  | обед                           |        |       |       |          |         |        |       |       |      |       |
| С-т из кар.с<br>сол.огур                                                                              | 40    | 0.73  | 3.11  | 5.40     | 52.31   | 7.33   | 0.35  | 0.04  | 0.03 | 6.15  |  | С-т из карт.с<br>сол.огур      | 60     | 1.11  | 5.17  | 8.22     | 83.51   | 11.18  | 0.53  | 0.06  | 0.04 | 9.35  |
| Суп<br>любительски<br>й на м/б                                                                        | 150   | 1.34  | 4.34  | 4.78     | 66.44   | 34.56  | 0.55  | 0.03  | 0.04 | 7.68  |  | Суп<br>Любительски<br>й на м/б | 250/15 | 1.97  | 5.45  | 7.66     | 92.01   | 48.68  | 0.89  | 0.05  | 0.06 | 12.78 |
| Гуляш с соусом                                                                                        | 30    | 15.51 | 12.58 | 1.89     | 197.88  | 32.27  | 1.51  | 0.06  | 0.19 | 0.79  |  | Гуляш с соусом                 | 40     | 17.78 | 14.96 | 2.28     | 233.31  | 36.75  | 1.73  | 0.07  | 0.22 | 0.90  |
| макароны<br>отварные                                                                                  | 110   | 3.93  | 4.72  | 20.88    | 143.59  | 4.72   | 0.55  | 0.04  | 0.00 | 0.00  |  | макароны<br>отварные           | 130    | 4.91  | 5.55  | 26.09    | 176.55  | 5.83   | 0.68  | 0.05  | 0.00 | 0.00  |
| Компот из<br>кураги                                                                                   | 150   | 0.22  | 0.01  | 15.88    | 63.20   | 11.40  | 0.63  | 0.00  | 0.00 | 0.20  |  | компот из<br>кураги            | 200    | 0.29  | 0.01  | 19.65    | 78.37   | 14.79  | 0.82  | 0.00  | 0.01 | 0.26  |
| хлеб<br>пшеничный                                                                                     | 30    | 2.28  | 0.27  | 14.91    | 67.80   | 6.90   | 0.60  | 0.05  | 0.02 | 0.00  |  | хлеб<br>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                        |        |       |       |          |         |        |       |       |      |       |
| Яйцо отварное                                                                                         | 1     | 3.09  | 4.00  | 26.47    | 167.53  | 21.43  | 0.45  | 0.04  | 0.03 | 1.71  |  | Яйцо отварное                  | 1      | 5.08  | 4.60  | 0.28     | 62.80   | 22.00  | 1.00  | 0.03  | 0.18 | 0.00  |
| Икра<br>кабачковая                                                                                    | 40    | 4.35  | 3.75  | 6.15     | 79.50   | 177.00 | 0.15  | 0.05  | 0.20 | 1.20  |  | Икра<br>кабачковая             | 60     | 5.80  | 5.00  | 8.20     | 106.00  | 236.00 | 0.20  | 0.06  | 0.26 | 1.60  |
| 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  |
| Чай с<br>молоком                                                                                      | 150   | 2.52  | 2.25  | 0.90     | 11.24   | 73.44  | 0.11  | 0.004 | 0.14 | 1.17  |  | Чай с молоком                  | 180    | 4.62  | 2.25  | 14.25    | 84.84   | 108.33 | 0.12  | 0.004 | 0.14 | 1.17  |
| итога за весь<br>день                                                                                 |       | 44.03 | 41.44 | 164.73   | 1229.74 | 425.97 | 11.45 | 0.56  | 3.63 | 27.80 |  | Итого за весь<br>день          |        | 56.57 | 52.40 | 178.06   | 1422.90 | 566.29 | 14.62 | 0.72  | 5.46 | 35.00 |

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