

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

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет ) на среду 30.10.2024г ( вторая неделя)																					
1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С	3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С
завтрак											завтрак										
каша вяз.яичневая молочная	150	4.48	4.81	19.80	141.05	8.23	2.37	0.11	0.06	0.00	каша вяз.яичневая молочная	200	5.73	5.87	25.29	177.71	10.43	3.03	0.14	0.08	0.00
Сыр порционнно	10	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.02	0.00	0.01	0.00	Сыр порционнно	15	0.08	7.25	0.13	66.10	2.40	0.02	0.00	0.01	0.00
Кофейный батон	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.23	0.11	0.04	0.14	1.17	Кофейный батон	180	2.52	2.25	14.25	84.84	108.33	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										
сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00	сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.02	0.02	4.00
обед											обед										
Салат из кукурузы с луком	40	0.73	3.11	5.40	52.31	7.33	0.35	0.04	0.03	6.15	Салат из кукурузы с луком	60	1.11	5.17	8.22	83.51	11.18	0.53	0.06	0.04	9.35
Суп с клецками на к/б	150	1.34	4.34	4.78	66.44	34.56	0.55	0.03	0.04	7.68	Суп с клецками на к/б	250	1.97	5.45	7.66	92.01	48.68	0.89	0.05	0.06	12.78
Капуста тушеная с курами	160	10.92	9.90	1.71	132.56	9.79	1.69	0.04	0.09	0.35	Капуста тушеная с курами	180	13.04	12.45	1.71	162.42	10.80	2.00	0.05	0.11	0.35
компот из 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	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00
полдник											полдник										
яйцо	1шт	3.09	4.00	26.47	167.53	21.43	0.45	0.04	0.03	1.71	яйцо	1шт	5.08	4.60	0.28	62.80	22.00	1.00	0.03	0.18	0.00
печенье	20	1.50	2.36	7.01	26.64	0.23	0.02	0.00	0.18	0.00	печенье	60	4.59	7.08	10.02	38.04	0.33	0.03	0.00	0.00	0.18
Чай с молоком	150	0.00	00.0	13.8	55.4	2.04	0.21	0.70	0.02	15.00	Чай с молоком	200	0.00	0.00	18.40	250.30	17.40	1.26	1.26	0.82	0.03
Итого за весь день		42.85	39.69	147.65	1285.87	254.97	15.1	0.76	0.54	21.98	Итого за весь день		54.56	48.65	188.7	1379.09	342.65	19.87	0.94	0.8	27.89

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