

Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста (1-3 лет)

15 апреля 2024 г.

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность ясли	№ рецептуры
			Белки ясли	Жиры ясли	Углеводы ясли		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150,00	9,29	10,01	22,71	218,00	206
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,07	8,30	28,00	391
	Бутерброд с маслом сливочным	38,00	2,32	7,17	13,90	129,20	1
Итого за завтрак		338,00	11,76	17,25	44,91	375,20	
Второй завтрак	Ряженка	120,00	4,00	3,00	5,11	72,80	401
Итого за второй завтрак		120,00	4,00	3,00	5,11	72,80	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40,00	0,56	2,03	3,60	34,96	20
	Свекольник	150,00	1,22	3,00	8,46	65,85	58
	Котлета рубленая из говядины	60,00	5,95	6,00	7,28	74,28	282
	Соус томатный	20,00	1,40	1,12	3,30	26,80	366
	Каша перловая рассыпчатая	120,00	2,91	4,29	29,35	167,80	220
	Компот из сухофруктов	150,00	0,10	0,00	12,10	77,60	431
	Хлеб ржаной	20,00	0,72	0,18	6,24	29,70	148
Хлеб пшеничный	20,00	1,34	0,18	7,70	53,10	147	
Итого за обед		580,00	14,20	16,80	78,03	530,09	
Уплотнённый полдник	Каша из пшена и риса молочная вязкая «Дружба»	150,00	4,74	7,63	19,75	167,37	275
	Сок фруктовый	150,00	0,30	0,30	17,40	72,00	418
	Яблоко свежее	95,00	0,38	0,40	11,68	30,60	386
	Булочка домашняя	50,00	3,64	6,26	27,00	179,00	452
Итого за уплотнённый полдник		445,00	9,06	14,59	75,83	448,97	
Итого за день		1483,00	39,02	51,64	203,88	1427,06	

Ежедневное меню основного питания для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

15 апреля 2024 г.

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию сад			Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
			Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200,00	11,17	10,28	31,78	264,00	206
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0,09	9,90	40,00	391
	Бутерброд с маслом сливочным	50,00	3,06	9,43	18,27	170,00	1
Итого за завтрак		430,00	14,41	19,80	59,95	474,00	
Второй завтрак	Ряженка	150,00	5,01	3,75	6,39	91,00	401
Итого за второй завтрак		150,00	5,01	3,75	6,39	91,00	
Обед	Салат из белокачанной капусты	60,00	0,84	3,04	5,40	52,44	20
	Свекольник	200,00	1,63	4,00	11,28	87,80	58
	Котлета рубленая из говядины	80,00	7,93	8,00	8,71	99,01	282
	Соус томатный	20,00	1,40	1,12	3,30	26,80	366
	Каша перловая рассыпчатая	150,00	3,64	5,37	36,69	209,70	220
	Компот из сухофруктов	200,00	0,15	0,00	16,40	111,80	431
	Хлеб ржаной	30,00	1,08	0,27	9,36	44,55	148
Хлеб пшеничный	30,00	2,01	0,27	11,60	79,60	147	
Итого за обед		770,00	18,68	22,07	102,74	711,70	
Уплотнённый полдник	Каша из пшена и риса молочная вязкая «Дружба»	200,00	6,32	10,17	26,33	223,16	275
	Сок фруктовый	180,00	0,36	0,36	20,88	86,40	418
	Яблоко свежее	100,00	0,40	0,40	12,30	44,00	386
	Булочка домашняя	50,00	3,64	6,26	27,00	179,00	452
Итого за уплотнённый полдник		530,00	10,72	17,19	86,51	532,56	
Итого за день		1880,00	48,82	62,81	255,59	1809,26	