

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

17 апреля 2024 г.

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность ясли	№ рецептуры
			Белки ясли	Жиры ясли	Углеводы ясли		
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150,00	3,00	3,08	24,50	154,00	182
	Какао с молоком	150,00	3,10	2,60	13,00	89,16	43
	Бутерброд с маслом сливочным	38,00	2,32	7,17	13,90	129,20	1
Итого за завтрак		338,00	8,42	12,85	51,40	372,36	
Второй завтрак:	Йогурт	120,00	2,74	3,20	7,00	72,00	2
Итого за второй завтрак		120,00	2,74	3,20	7,00	72,00	
Обед	Салат из вареной моркови и репчатого лука	40,00	0,44	2,60	5,24	42,80	38
	Суп картофельный с крупой	150,00	1,30	1,70	8,57	54,90	80
	Жаркое по-домашнему	150,00	8,03	9,23	24,00	217,00	276
	Компот из сухофруктов	150,00	0,10	0,00	12,10	77,60	431
	Хлеб ржаной	40,00	1,44	0,36	12,48	59,40	148
	Итого за обед		530,00	11,31	13,89	62,39	451,70
Уплотнённый полдник	Голубцы ленивые	150,00	13,23	8,50	15,20	205,30	315
	Соус томатный	20,00	0,32	0,84	1,60	15,00	348
	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,07	8,30	31,00	391
	Вафля	15,00	0,42	0,50	11,16	53,10	602
	Хлеб пшеничный	30,00	2,01	0,27	11,60	79,60	147
	Банан	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	368
Итого за уплотнённый полдник		465,00	17,63	10,68	68,86	479,00	
Итого за день		1453,00	40,10	40,62	189,65	1375,06	

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

17 апреля 2024 г.

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
			Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад		
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200,00	4,12	5,00	32,70	188,00	182
	Какао с молоком	200,00	4,10	3,50	17,33	118,80	43
	Бутерброд с маслом сливочным	50,00	3,06	9,43	18,27	170,00	1
Итого за завтрак		450,00	11,28	17,93	68,30	476,80	
Второй завтрак:	Йогурт	150,00	5,15	4,01	8,70	90,00	2
Итого за второй завтрак		150,00	5,15	4,01	8,70	90,00	
Обед	Салат из вареной моркови и репчатого лука	60,00	0,66	3,96	7,87	64,20	38
	Суп картофельный с крупой	200,00	1,74	2,27	11,43	73,20	80
	Жаркое по-домашнему	180,00	9,55	11,00	28,80	260,40	276
	Компот из сухофруктов	200,00	0,15	0,00	16,40	111,80	431
	Хлеб ржаной	50,00	1,80	0,45	15,60	74,25	148
Итого за обед		690,00	13,90	17,68	80,10	583,85	
Уплотнённый полдник	Голубцы ленивые	180,00	16,00	10,70	22,80	246,00	315
	Соус томатный	20,00	0,32	0,84	1,60	15,00	348
	Чай с сахаром	180,00	0,18	0,09	9,90	37,20	391
	Вафля	30,00	0,84	1,00	22,32	106,20	602
	Хлеб пшеничный	40,00	2,64	0,36	15,40	106,14	147
	Банан	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	368
Итого за уплотнённый полдник		550,00	21,48	13,49	93,02	605,54	
Итого за день		1840,00	51,81	53,11	250,12	1756,19	