

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

24 апреля 2024 г.

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность ясли	№ рецептуры
			Белки ясли	Жиры ясли	Углеводы ясли		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150,00	4,00	5,70	20,40	149,00	182
	Кофейный напиток с молоком	150,00	2,37	2,00	11,96	83,85	54
	Хлеб пшеничный	30,00	2,01	0,27	11,60	79,60	147
	Сыр (порциями)	10,00	2,32	2,95	0,00	36,00	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340,00</b>	<b>10,70</b>	<b>10,92</b>	<b>43,96</b>	<b>348,45</b>	
Второй завтрак:	Йогурт	120,00	2,74	3,20	7,00	72,00	2
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120,00</b>	<b>2,74</b>	<b>3,20</b>	<b>7,00</b>	<b>72,00</b>	
Обед	Салат из вареной моркови и репчатого лука	40,00	0,44	2,60	5,24	42,80	38
	Суп картофельный с клецками	150,00	1,30	1,90	7,50	51,90	160
	Азу	50,00	8,72	11,54	1,80	146,36	63
	Рагу овощное	120,00	1,26	4,00	10,51	83,00	331
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>550,00</b>	<b>13,26</b>	<b>20,40</b>	<b>49,63</b>	<b>461,06</b>	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	4,83	4,45	71,25	235,00	179
	Молоко	150,00	4,58	4,08	7,58	85,00	419
	Ватрушка с повидлом	70,00	3,87	6,68	10,92	119,00	458
	Хлеб пшеничный	30,00	2,01	0,27	11,60	79,60	147
	Яблоко свежее	95,00	0,38	0,40	11,68	30,56	386
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>495,00</b>	<b>15,67</b>	<b>15,88</b>	<b>113,03</b>	<b>549,16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1505,00</b>	<b>42,37</b>	<b>50,40</b>	<b>213,62</b>	<b>1430,67</b>	



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

24 апреля 2024 г.

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
			Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200,00	5,40	6,40	22,13	187,00	182
	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,08	2,65	15,70	118,00	54
	Хлеб пшеничный	40,00	2,64	0,36	15,40	106,14	147
	Сыр (порциями)	15,00	3,48	4,42	0,00	54,00	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455,00</b>	<b>14,60</b>	<b>13,83</b>	<b>53,23</b>	<b>465,14</b>	
Второй завтрак:	Йогурт	150,00	5,15	4,01	8,70	90,00	2
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150,00</b>	<b>5,15</b>	<b>4,01</b>	<b>8,70</b>	<b>90,00</b>	
Обед	Салат из вареной моркови и репчатого лука	60,00	0,66	3,96	7,87	64,20	38
	Суп картофельный с клецками	200,00	1,70	2,48	10,06	69,20	160
	Азу	70,00	11,63	15,39	2,42	195,15	63
	Рагу овощное	150,00	1,58	4,97	12,14	103,70	331
	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
<b>Итого за обед</b>		<b>730,00</b>	<b>17,52</b>	<b>27,25</b>	<b>64,49</b>	<b>618,30</b>	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	6,44	8,94	92,34	268,00	179
	Молоко	180,00	5,48	4,88	9,07	102,00	419
	Ватрушка с повидлом	70,00	3,87	6,68	10,92	119,00	458
	Хлеб пшеничный	40,00	2,64	0,36	15,40	106,14	147
Яблоко свежее	100,00	0,40	0,40	12,30	32,17	386	
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>590,00</b>	<b>18,83</b>	<b>21,26</b>	<b>140,03</b>	<b>627,31</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1925,00</b>	<b>56,10</b>	<b>66,35</b>	<b>266,45</b>	<b>1800,75</b>	