

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.

Меню

Заведующий МДОУ «Детский сад №125»
Степанова И.В.

УВЕРЖДАЮ
МДОУ «Детский сад №125»
Ленинского района
Ленинградской области

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак:					
Каша «Геркулес» молочная	150/200/200	3,5/4,9/6,2	4,8/5.1/6,7	13,6/25.4/28,7	78.08/100,3/174,6
Бутерброд с маслом и сыром	30/4/7 40/5/10/75/5/10	3,0/4.3/11,3	12/14/17	13/16/29,2	103/150,9/186,6
Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2,73/2,89/3,07	1,2/2,5/2,5	15,6/17,33/17,33	100,56/108,8/108,8
2 завтрак:					
Сок	100/100/200	0,0/0,0/0,0009	0,0/0,0/0,0	11,6/11,6/23,2	70,41/90,0/117,5
Обед:					
Суп с клецками	180/200/220	3,1/4,6/9,9	3,8/4,4/9,4	10,0/15,46/23,3	144,54/186,2/268
Ленивые голубцы	180/200/200	8.23/9.13/13,0	10.4/11.88/17,7	27,0/28,6/30,4	205,23/268.6/273,6
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,15	0,12/0,12/0,15	18,1/21,72/21,7	73,5/88,2/95,2
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/27,36	69,6/87/185,7
Полдник:					
Кисломолочный продукт	130/150/180	3,8/4.4/5,3	3.4/3,8/4,5	5.3/6,7/10,7	71,33/93,35/235,9
Кондитерское изделие	12/20/10	0,3/0,5/0,25	3,5/4,5/2,3	6,2/12,3/5,2	139,9/176,65/116,6
Ужин:					
Картофельное пюре	130/150/150	4,42/5,92/5,9	2,03/3,19/6,2	23,7/36,2/38,2	108,24/150,6/153
Рыба по польски	60/80/80	8,2/10.9/10,9	5,4/9,25/10,07	9,5/12/13,61	39,01/56,0/56,1
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3.04/5,8	0,24/0,32/0,75	16,76/19,69/36,6	81,6/108,8/204
Чай	180/200/200	0,0/0,0/0,0	0,09/0,09/0,1	9,9/11,0/11,0	77,2/81,4/81,4
Фрукт	95/100/185	0,0/0,0/0,009	0.24/0.25/0,97	9,5/10/18,5	46/53,2/93

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,3/54,0/77,0	47,7/60,0/79,3	203,4/261,1/335,0	1408,2/1800,0/2350,0

Рекомендовано на ужин блюдо из творога, салат из овощей