

День: понедельник

Неделя: вторая

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

Меню

Заведующий МДОУ «Детский сад №125»

Степанова И.В.



| Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции               | Пищевые вещества (г) |                |                  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № тех.<br>карты |
|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------|----------------|------------------|--------------------------------------|-----------------|
|                                   |                               | Б                    | Ж              | У                |                                      |                 |
| Завтрак:                          |                               |                      |                |                  |                                      |                 |
| Суп вермишелевый молочный         | 150/200/200                   | 4.14/5.45/6,3        | 5.75/6.4/9,5   | 22,3/30,5/33,7   | 78.14/100,7/174,72                   | 47              |
| 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                   | 30              |
| Бутерброд с маслом, сыр           | 30/4/7<br>40/5/10/75/5/1<br>0 | 3,0/4.3/11,3         | 12/14/17       | 13/16/29,2       | 103/150,9/186,6                      | 7               |
| 2 завтрак:                        |                               |                      |                |                  |                                      |                 |
| Сок                               | 100/100/20                    | 0,0/0,0/0,0009       | 0,0/0,0/0,0    | 11,6/11,6/23,2   | 70,4/90,1/117,5                      | 44              |
| Обед:                             |                               |                      |                |                  |                                      |                 |
| Щи                                | 180/200/220                   | 2,5/4,13/9,3         | 3,19/6,37/10,8 | 15,29/18,5/20,6  | 147,09/213,0/250,35,                 | 55              |
| Гуляш                             | 60/80/80                      | 10,56/11.9/13,3      | 7,4/9,1/12,2   | 8,6/10,1/17,2    | 134,1/146/153,84                     | 11              |
| Каша пшеничная                    | 130/150/1                     | 5,20/6,5/9,5         | 2,79/3,0/4,6   | 15/20,16/22,41   | 68,7/96,5/137,62                     | 60              |
| 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                       | 27              |
| 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                        | 53              |
| Полдник:                          |                               |                      |                |                  |                                      |                 |
| Кисломолочный продукт             | 130/150/180                   | 3,8/4.4/5,3          | 3.4/3,8/4,5    | 5.3/6,7/10,7     | 71,37/93,65/235,99                   | 41              |
| 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                   | 35              |
| Ужин:                             |                               |                      |                |                  |                                      |                 |
| Омлет натуральный                 | 130/150/150                   | 4,64/7,2/7,2         | 4,00/5,0/7,6   | 19,81/34/34,4    | 108,5/149,7/149,7                    | 32              |
| Икра кабачковая                   | 40/60/80                      | 0,41/0.7/0,          | 2,8/4,2/5,6    | 2,96/4.4/5,9     | 38,8/58,2/59,55                      | 61              |
| Чай с сахаром                     | 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                       | 54              |
| 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                       | 53              |
| 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                           | 56              |

| Содержание в день, г |                  |                   | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|------------------|-------------------|-------------------------------|
| белки                | жиры             | углеводы          |                               |
| 42,3/54,4/77,7       | 47,2/60,25/79,53 | 203,6/261,1/335,0 | 1408,34/1802,0/2350,6         |

Рекомендовано на ужин блюдо из рыбы, творога, салат из овощей