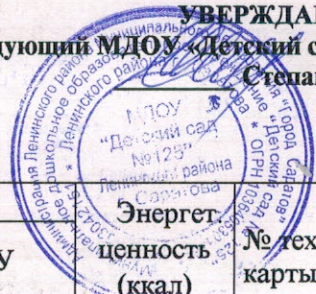


День: четверг

Неделя: вторая

Меню

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



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

| Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции           | Пищевые вещества (г) |                |                  | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № тех.<br>карты |
|-----------------------------------|---------------------------|----------------------|----------------|------------------|--------------------------------------|-----------------|
|                                   |                           | Б                    | Ж              | У                |                                      |                 |
| Завтрак:                          |                           |                      |                |                  |                                      |                 |
| Каша пшеничная молочная           | 150/200/200               | 4,5/5,6/8,9          | 4,2/7.07/9,1   | 24,5/26.5/28,1   | 86,6/109,34/138,6                    | 24              |
| Бутерброд с маслом, сыр           | 30/4/7<br>40/5/10/75/5/10 | 3,0/4.3/11,3         | 12/14/17       | 13/16/29,2       | 103/150,9/186,6                      | 7               |
| Какао с молоком                   | 180/200/200               | 2.85/3.03/3,03       | 2.41/2.65/2,69 | 14.36/15.7/15,7  | 91/100/145,1                         | 17              |
| 2 завтрак:                        |                           |                      |                |                  |                                      |                 |
| Сок                               | 100/100/200               | 0,0/0,0/0,000        | 0,0/0,0/0,0    | 11,6/11,6/23,2   | 70,15/90,06/11                       | 44              |
| Обед:                             |                           |                      |                |                  |                                      |                 |
| Суп гороховый                     | 180/200/220               | 4.3/8.4/10,2         | 4.5/5.0/8,3    | 20,3/33,7/34,7   | 118.8/173,42/242,01                  | 46              |
| Вермишелевая запеканка            | 180/200/200               | 8,03/7,87/           | 5,0/5,2/9,8    | 17,1/29,84/29,84 | 229,15/281.8/299,8                   | 13              |
| 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     | 71,06<br>/93.53/235.99               | 15              |
| 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,                    | 8               |
| Ужин:                             |                           |                      |                |                  |                                      |                 |
| Суфле рыбное                      | 60/80/85                  | 5,3/7/10             | 2.5/2.66/5,7   | 9.4/14.96/19,3   | 28,95/40,9/47,25                     | 62              |
| Картофельное пюре                 | 130/150/150               | 5.2/6.55/9,54        | 10.4/13.3/16,8 | 13.9/14.49/24,4  | 117/150/162                          | 19              |
| 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              |
| 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              |
| Фрукт                             | 95/100/185                | 0,0/0,0/0,009        | 0.24/0.25/0,97 | 9,5/10/18,5      | 46/69,2/93                           | 56              |

| Содержание в день, г |                   |                   | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|-------------------|-------------------|-------------------------------|
| белки                | жиры              | углеводы          |                               |
| 42,3/54,1/77,62      | 47,28/60,56/79,12 | 203,6/261,3/335,5 | 1403,0/1801,2/2350,6          |

Рекомендовано на ужин блюдо из творога, салат из овощей