

День: вторник

Меню

Заведующий МДОУ «Детский сад №125»

Степанова И.В.

Неделя: вторая

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

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет.					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
		Б	Ж		
Завтрак:					
Каша манная молочная	150/200/200	4.14/5.45/6,3	3.5/5.4/9,5	22,3/30,5/33,7	79.66/116.0/174,02
Бутерброд с маслом, яйцо вареное	30/4/20 40/5/40/75/5/	2.8/ 4,3/7,3	4.5/7,6/12,4	14.5/ 23.7/30,6	110/ 145,0/151
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
2 завтрак:					
Сок	100/100/200	0,0/0,0/0,0009	0,0/0,0/0,0	11,6/11,6/23,2	70,1/90,2/117,5
Обед:					
Рассольник	180/200/220	4.0/5.4/9,3	2.5/3.0,8/5,7	17/20,3/25,6	145,6/223.82/270,01
Картофельное пюре	130/150/180	5.2/6.55/9,54	9.4/13.3/16,8	13.9/14.49/24,4	117/135/162
Печень тушеная в соусе томатном	70/80/90	7.4/8.37/15,1	13.9/14.73/18,42	17,0/29,0/33,5	85,4/97,8/109,8
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	13,68/17,1/27,3	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	70,59/94,13/235,99
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:					
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
Капуста тушеная	150/200/200	1.0/1.44/1,44	0,12/0,16/0,16	10.8/14.6/14,6	73,3/111,0/112,35
Рыбная котлета	60/80/80	6,0/8,5/8,5	2,9/3.9/3,9	2,2/2,9/2,9	72,7/96,9/96,9
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	
42,5/54,4/77,29	47,3/60,5/79,3	203,1/261,3/335,2	1403,3/1805,2/2350,6

Рекомендовано на ужин блюдо из творога, салат из овощей