

День: среда 19.03.2025г.

Меню

Неделя: первая

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



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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ тех. карты
		Б	Ж	У		
Завтрак:						
Каша пшеничная молочная	150/200/200	4.5/5.9/5,9	6.8/9.1/9,1	26.6/35.4/35, 4	182.7/191/191	25
Какао с молоком	180/200/200	2.85/3.03/ 3,03	2.41/2.65/2, 65	14.36/15.7/15 7	91/100/100	17
Бутерброд с маслом с сыром	30/4/7 40/5/10 75/5/10	5/6.3/8,4	12/14/16	13/16/19	133/150,9/166, 2	7
2 завтрак:						
Сок яблочный	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/13,	45/45/90	44
Обед:						
Борщ	180/200/200	5/5,5/5,5	7,45/8,20/8, 20	6,7/7,40/7,40	146,4/163,6/16 3,6	2
Суфле из печени	180/200/200	26.38/29/2 9	20/22/22	16.9/18.5/18, 5	187/206/206	50
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,1	0,1/0,12/0,1	18,1/21,72/21	73,5/88,2/88,2	27
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,	0,48/0,6/0,9	13,68/17,1/34	69,6/87/139	53
Полдник:						
Кисломолочный продукт	125/150/150	4/4.8/4,8	3.4/4/4	7.3/8.7/8,7	148,3/188,2	41
Кондитерское изделие	12/20/10	0,3/0,5/0,5	3/5/5	6,2/10,3/10,3	42,4/70,8/70,8	35
Ужин:						
Пудинг творожный	120/150/150	9,72/12,96 /12,96	2,34/3,12/3, 12	1,02/1,36/1,3 6	58,86/73,48/73, 48	36
Сгущенное молоко	20/30/30	2.7/3,3/3,3	3.3/4.1/4,1	28/35/35	124/181/181	58
Чай с сахаром	180/200/200	0,18/0,2/0, 2	0,09/0,1/0,1	9,9/11,0/11,0	77,2/81,4/8 1,4	54
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3,04/ 5,8	0,24/0,32/0, 57	14,76/19,69/2 0,9	70,32/93,76/94, 78	53
Фрукт	90/100/185	1.36/1.45/ 1,73	0.24/0.25/1, 0	12/13/15	46/52/63	56
Содержание в день, г				Энергетическая ценность, ккал		
белки	Жиры	углеводы		1418,25/1800,32/2340,91		
42,3/54,7/77,1	47,4/60,3/79,2	203,0/261,9/335,2				

Рекомендовано на ужин рыбное блюдо, салат из овощей