

День: пятница 21.03.2025г.

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



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

Пастная категория. 2-3 года, 5-7 лет, 7-11 лет							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ тех. карты	
		Б	Ж				
Завтрак:							
Каша пшеничная молочная	150/200/200	3,5/4,6/4,6	5,8/7,59/7,59	20/26,5/26,5	126/194,94/194,94	24	
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	30/4/ 40/5/ 75/5/	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:							
Свекольник	180/200/200	6.6/7.4/7,4	4.1/4.6/4,6	9.4/10.4/10,4	80.2/111.4/111,4	42	
Тефтели с рисом в соусе	180/200/200	12.7/14/14	23.6/26/26	18/20/20	187/233/233	52	
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,12	0,1/0,12/0,12	18,1/21,72/21,72	73,5/88,2/88,2	27	
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0,9	13,68/17,1/3	69,6/87/13	53	
Полдник:							
Кисель	150/200/200	4/4.8/4,8	3.4/4/4	7.3/8.7/8,7	168,3/188,2/188,2	26	
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:							
Омлет с зеленым горошком	120/150/150	2,60/3,2/3,2	4/5/5	15/20/20	96/102,8/102,8	33	
Чай с сахаром	180/200/200	0,18/0,2/0,2	0,09/0,1/0,1	9,9/11,0/11,0	77,2/81,4/81,4	54	
Хлеб пшеничный	30/40/75	2,28/3,04/5,8	0,24/0,32/0,57	14,76/19,69/20,9	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	
43,2/55,4/78,1	47,8/61,8/80,5	203,92/261,4/336,6	1401,23/1801,9/2351,12

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