

День: понедельник

Меню



УТВЕРЖАЮ

Заведующий МДОУ «Детский сад №125»

Степанова И.В.

Неделя: вторая

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.	№ тех. карты
		Б	Ж	У	ценность (ккал)	
Завтрак:						
Суп вермишелевый молочный	150/200/200	4.14/5.45/5,45	5.75/7.59/ 7,59	20.1/26.5/26 ,5	138.5/182.2/1 82,2	47
Кофейный напиток с молоком	180/200/200	2,73/2,89/3,07	3,8/4,2/4,2	3,2/3,5/3 ,5	15,6/17,33/17 ,33	30
Бутерброд с маслом	30/4/7 40/5/10	5/6.3/8,4	12/14/16	13/16/19	133/150,9/16 6.2	6
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:						
	180/200/200	2,35/2,73/2,73	3,89/4,37	16,29/18,52	87,89/97,65	5/55
Щи						
Гуляш мясной	60/80/90	11,5/16,1/17, 2	13,7/19,1/ 20,2	2,3/3,22/4,2 2	86,1/104,5/10 5,6	11
Каша пшеничная	120/150/ 150	2,60/3,2/3,2	4,00/5,0/5, 0	15/20/20	86/89,2/89,2	60
Компот из сухофруктов	180/200/200	0,1/0,12/0,12	0,1/0,12/0, 12	18,1/21,72/2 1,72	73,5/88,2/88, 2	27
Хлеб ржаной	40/50/80	2,64/3,3/5,28	0,48/0,6/0, 96	13,68/17,1/3 4.2	69,6/87/13 9	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	15
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 натуральный	120/150/150	18.2/20.4/20,4	27/31/31	26/32/32	222,3/244/24 4	32
Икра кабачковая	40/60/60	1/1.3/1,3	6/7.5/7,5	1.44/1.8/1,8	33,64/35,24/3	61
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	70,32/93,76/9 4,78	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	
42,9/55,8/77,9	47,6/61,2/79,6	203,62/261,8/335,6	1401,43/1800,9/2350,68

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