

Меню



День: среда

Неделя: вторая

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

УВЕРЖДАЮ

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

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
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 40/5 75/5	5/6.3/8,4	12/14/16	13/16/19	133/150,9/166,2	6
2 завтрак:						
Сок яблочный	100/100/200	0,2/0,2/0,4	0,2/0,2/0,4	11,6/11,6/13,2	45/45/90	44
Обед:						
Суп вермишелевый	180/200/200	5/5,5/5,5	7,45/8,20/8,20	6,7/7,40/7,40	87,89/97,65/97,65	5/48
Рагу овощное	180/200	19.4/21.39/21,39	14.4/15.88/15.88	30/33/33	213,4/297,2/297,2	38
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	0,48/0,6/0,96	13,68/17,1/34,2	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	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:						
Запеканка рисовая с творогом	120/150/150	5.1/5.7/5,7	4.7/5.5/5,5	17/18.8/18,8	202,8/226,7/226,7	14
Соус сметанный	40/50/50	0,4/0,6/0,6	2/2,6/2,6	2,42/2,64/2,64	33,64/34,7/34,7	45
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
Булочка домашняя	70/90/90	4.9/6,1/6,1	5.9/6,3/6,3	28.2/30,1/30,1	109/112/112	3

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,6/54,9/77,7	47,18/61,2/79,4	204,1/261,8/336,4	1401,23/1801,6/2351,78

Рекомендовано на ужин блюдо из рыбы, салат из овощей