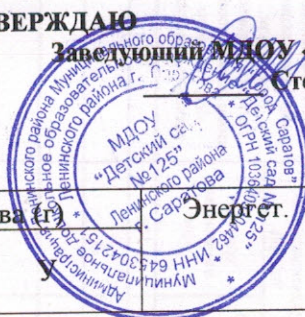


День: четверг

Меню **УВЕРЖДАЮ**

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

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)				№ тех. карты
		Б	Ж	У	Энергет.	
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	11,6/11,6/13,2	45/45/90	44
Обед:						
Суп гороховый	180/200/200	9,3/10,4/10,4	4,5/5,0/5,0	18/20/20	118,8/151,8/151,8	5/46
Вермишелевая запеканка	180/200/200	9,42/7,87/7,87	13,4/15,71/15,71	17,19/19,84/19,84	265,45/281,8/281,8	13
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:						
Суфле рыбное	60/80/90	5/7/8	1,9/2,66/3,26	1,4/1,96/2,04	234/252,9/253,5	62
Картофельное пюре	120/150/150	9,42/12,52/12,52	4,66/6,19/6,19	33,7/44,8/44,8	202,3/266/266	19
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	4,6	5 6

Содержание в день, г			Энергетическая ценность, ккал
белки	жиры	углеводы	
42,16/55,1/80,2	47,44/60,8/80,2	203,5/262,3/335,6	1400,75/1800,4/2349,99

Рекомендовано на ужин блюдо из творога, салат из овощей