ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C38A42B00A74573692C2DBCF23B141B
Владелец: Жапасбаева Сарбиназ Калиолповна
Действителен: с 25.10.2024 до 18.01.2026

Утверждаю: заведующий МДОУ «Детский сад» с.Караганка _____С.К.Жапасбаева

## Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет ) (2 неделя 10 день- пятница) на 14.02.2025

| 1,5-3г | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Ca | Fe | B 1 | B 2 | C | | 3-7лет | выход | белки | жиры | углеводы | ккал | Ca | Fe | B 1 | B 2 | C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| завтрак | | | | | | | | | | | | завтрак | | | | | | | | | | |
| каша "Ассорти" | 150 | 5.74 | 7.76 | 20.57 | 173.61 | 180.39 | 0.64 | 0.08 | 0.20 | 1.95 | | каша "Ассорти" | 200 | 7.74 | 9.16 | 27.72 | 222.56 | 240.30 | 0.87 | 0.11 | 0.26 | 2.60 |
| масло порционное | 8 | 0.06 | 5.80 | 0.10 | 52.88 | 1.92 | 0.02 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | | масло порционное | 10 | 0.08 | 7.25 | 0.13 | 66.10 | 2.40 | 0.02 | 0.00 | 0.01 | 0.00 |
| чай с молоком | 150 | 2.52 | 2.25 | 11.24 | 73.44 | 108.23 | 0.11 | 0.04 | 0.14 | 1.17 | | чай с молоком | 180 | 2.52 | 2.25 | 14.25 | 84.84 | 108.33 | 0.12 | 0.04 | 0.14 | 1.17 |
| пшеничный хлеб | 20 | 1.52 | 0.18 | 9.94 | 45.20 | 4.60 | 0.40 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | | пшеничный хлеб | 30 | 2.28 | 0.27 | 14.91 | 67.80 | 6.90 | 0.60 | 0.05 | 0.02 | 0.00 |
| 2-й завтрак | | | | | | | | | | | | 2-й завтрак | | | | | | | | | | |
| фрукты свежие | 100 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 47.00 | 19.00 | 2.30 | 0.02 | 0.03 | 5.00 | | фрукты свежие | 100 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 47.00 | 19.00 | 2.30 | 0.02 | 0.03 | 5.00 |
| обед | | | | | | | | | | | | обед | | | | | | | | | | |
| салат "Здоровье" | 40 | 0.59 | 2.06 | 6.20 | 44.61 | 16.21 | 0.61 | 0.01 | 0.02 | 3.30 | | с-т "Здоровье" | 60 | 0.88 | 3.08 | 9.02 | 65.81 | 24.10 | 0.91 | 0.02 | 0.03 | 5.00 |
| суп гороховый с гренками | 150\11 | 4.62 | 2.53 | 20.36 | 122.26 | 22.19 | 1.58 | 0.16 | 0.06 | 3.85 | | суп гороховый с гренками | 250\20 | 7.88 | 3.90 | 35.12 | 205.92 | 37.41 | 2.68 | 0.28 | 0.09 | 6.35 |
| курник с мясом | 160 | 13.26 | 10.17 | 35.44 | 305.63 | 44.31 | 2.09 | 0.14 | 0.14 | 2.33 | | курник с мясом | 180 | 15.04 | 11.57 | 40.43 | 347.82 | 50.98 | 2.37 | 0.16 | 0.16 | 2.62 |
| кисель вит | 150 | 0.22 | 0.01 | 15.88 | 63.20 | 11.40 | 0.63 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | | кисель вит. | 200 | 0.29 | 0.01 | 19.65 | 78.37 | 14.79 | 0.82 | 0.00 | 0.01 | 0.26 |
| хлеб пшеничный | - | | | | | | | | | | | хлеб пшеничный | - | | | | | | | | | |
| хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 59.40 | 8.70 | 1.17 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | | хлеб ржаной | 30 | 1.98 | 0.36 | 11.88 | 59.40 | 8.70 | 1.17 | 0.05 | 0.02 | 0.00 |
| полдник | | | | | | | | | | | | полдник | | | | | | | | | | |
| батон запеченный с сыром | 30\5 | 3.67 | 4.44 | 15.07 | 115.53 | 51.32 | 0.66 | 0.05 | 1.52 | 0.04 | | батон запеченный с сыром | 60\10 | 7.34 | 8.16 | 30.13 | 224.45 | 102.40 | 1.31 | 0.10 | 3.04 | 0.07 |
| коф. напиток с молоком | 150 | 2.10 | 1.88 | 10.51 | 65.64 | 90.36 | 0.10 | 0.03 | 0.11 | 0.98 | | коф. напиток с молоком | 180 | 2.52 | 2.26 | 14.21 | 84.84 | 108.50 | 0.12 | 0.04 | 0.14 | 1.17 |
| итого за весь день | | 36.68 | 37.74 | 167.50 | 1168.39 | 558.63 | 10.30 | 0.62 | 2.25 | 18.81 | | итого за весь день | | 46.42 | 46.32 | 223.50 | 1508.11 | 615.80 | 13.21 | 0.83 | 3.80 | 23.07 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |