

Утверждаю: заведующий МДОУ «Детский сад» с.Караганка \_\_\_\_\_ С.К.Жапасбаева

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет )1 неделя (2 день -вторник) 18.02.2025																						
1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С		3-7лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С
завтрак												завтрак										
каша пшениная молочная	150	5.35	7.37	19.74	165.44	158.14	0.55	0.09	0.17	1.69		каша пшениная молочная	200	7.03	8.54	25.82	206.71	206.54	0.73	0.11	0.22	2.21
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
сыр порционно	10	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07		сыр порционно	15	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11
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	160	1.50	0.33	12.60	65.80	51.30	0.53	0.63	0.05	100.00		фрукты свежие	200	2.21	0.52	20.50	56.40	88.40	0.78	9.00	0.08	148.00
обед												обед										
винегрет		0.64	3.08	3.66	44.89	13.66	0.40	0.02	0.02	6.60		винегрет		0.95	4.61	5.48	67.34	20.49	0.60	0.04	0.03	9.90
суп "Лапша-домашняя" на к/б	150	1.56	1.63	11.51	67.37	9.10	0.55	0.06	0.03	4.45		суп "лапша-домашняя" на к/б	250	2.56	2.48	18.92	108.86	14.92	0.90	0.10	0.05	7.25
капуста тушен с курами	130\70	14.85	14.97	4.40	230.84	92.36	1.55	0.00	0.07	0.00		капуста тушен с курами	150\80	16.96	17.37	5.23	267.48	107.71	1.79	0.00	0.08	0.00
компот из кураги вит	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20		компот из кураги вит	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00		хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.06	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		хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00
полдник												полдник										
булочка с сахаром	50	3.32	3.73	19.01	134.17	25.70	0.41	0.04	0.05	0.04		булочка с сахаром	70	4.61	5.84	26.16	191.65	36.42	0.56	0.06	0.06	0.06
к.м. продукция "Ряженка"	150	4.05	3.75	16.20	118.50	181.50	0.15	0.05	0.20	1.35		к.м. продукция "Ряженка"	200	5.40	5.00	21.60	158.00	242.00	0.20	0.06	0.26	1.80
итога за весь день		42.05	40.29	150.24	1164.25	741.72	7.14	1.05	3.78	115.40		итога за весь день		53.85	51.72	204.24	1423.45	989.67	8.62	9.53	5.45	170.76

