

1 неделя
Среда (день 3) « 12 » марта 2025 г.
Весенне-летний период
возраст от 1 – 3 лет, от 3 - 7 лет

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»
п.Новоорск
Шкаровская Л.И.



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценн. (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	Ккал	
Завтрак 1							
	Каша пшеничная на молоке	150/200	4,02/5,63	6,6/8,8	53,6/72,4	235,71/314,28	№195
	Бутерброд с повидлом	30/10/35/10	2,32/2,70	0,24/0,28	21,26/23,72	95,0/107,00	№101
	Чай с сахаром	150/180	0,2/0,24	0	10,5/12,6	42,0/50,4	№132
	Итого за завтрак 1	340/425	6,54/8,57	6,84/9,08	85,36/108,71	372,71/471,68	
Завтрак 2							
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	44,00	№368
	Итого за завтрак 2	100	0,4	-	9,8	44,00	
Обед							
	Салат овощной	40/60	0,64/0,97	2,1/3,1	3,4/5,0	36,6/54,9	№45
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/180	3,28/3,93	4,8/5,7	16,76/20,11	116,11/139,68	№75
	Капуста тушеная с курицей	180/220	2,74/3,36	5,77/7,06	11,23/13,73	114,48/139,92	№48
	Компот из чернослива	150/180	0,42/0,50	0	20,45/24,54	83/99,6	№156
	Хлеб пшеничный	35/50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24,0	82,6/117,86	№555
	Хлеб ржаной	30/40	1,95/2,6	0,38/0,5	9,75/13,0	50,70/67,60	№555
	Итого за обед	585/730	11,79/15,26	13,4/16,86	78,49/100,38	483,49/619,76	
Полдник							
	Запеканка творожная с изюмом	60/80	8,46/11,28	5,82/7,76	7,14/9,52	116,1/154,8	№80
	Кисломолочный продукт (ряженка)	150/180	4,2/5,04	4,8/5,76	6,15/7,38	175,5/210,6	№40
	Итого за полдник	210/260	12,66/16,32	10,62/13,52	13,29/16,9	291,6/365,4	
	Итого за день		31,39/40,55	30,86/39,4	186,94/235,79	1191,80/1456,84	