

1 неделя
 Четверг (день 4) «13» марта 2025 г.
 Весенне-летний период
 Возраст от 1 – 3 лет, от 3 – 7 лет

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



Л.И.Шкаровская

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценн. (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	Ккал	
Завтрак 1							
	Каша из овсяных хлопьев молочная	150/200	5,0/6,7	8,25/11,0	17/22,6	162,25/216,4	№67
	Бутерброд с маслом	30/5/35/5	2,32/2,70	3,81/3,85	14,82/17,28	102/114	№ 1
	Какао с молоком (какао порошок, сахар-песок, молоко, вода)	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	13,0/15,82	89,0/107,0	№397
	Итого за завтрак 1	335/420	10,47/13,0	14,78/18,04	44,82/55,62	353,25/437,40	
Завтрак 2							
	Фруктовый сок	100	0,27	0,18	15	45	№130
	Итого за завтрак 2	100	0,27	0,18	15	45	
Обед							
	Салат из свежих огурцов и помидор с репчатым луком и растительным маслом	40/60	0,39/0,58	2,46/3,68	1,49/1,85	29,68/42,84	№35
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/28/180/35	4,53/5,44	3,69/4,43	10,13/12,16	116,68/140,02	№ 154,175
	Пюре картофельное	120/150	2,26/3,2	3,76/4,7	6,4/8,0	99,12/123,9	№56
	Суфле рыбное	50/70	8,0/11,2	2,4/3,4	1,3/1,8	59,0/82,6	№ 68
	Соус красный основной	25/30	0,48/0,69	1,37/1,95	2,16/3,09	21,7/31,00	№ 348
	Компот из апельсинов	150/180	0,34/0,4	0,07/0,09	25,5/30,6	103,9/124,7	№631
	Хлеб пшеничный	35/50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24,0	82,6/117,86	№555
	Хлеб ржаной	30/50	2,6/3,2	0,5/0,6	13,0/16,2	67,6/84,5	№555
	Итого за обед	628/805	21,36/28,61	14,15/19,35	76,88/97,64	589,28/747,42	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	50/80	4,2/6,1	3,2/4,2	16,27/20,05	139,42/223,09	№ 466
	Кисломолочный продукт йогурт	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76,00/92,0	№401
	Итого за полдник	200/260	8,55/11,32	6,95/8,5	22,57/27,61	215,42/315,09	
	Итого за день		40,65/53,2	36,06/46,07	159,27/195,87	1202,95/1544,91	