

1 неделя
 Вторник (день 2) «25» 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 рисовая на молоке	150/200	2.20/2,94	0.32/0,43	27,96/37,28	123,84/165,12	№168
	Бутерброд с сыром	30/10/45/15	3,5/5,3	2,1/3,2	9,9/15,0	73,40/110,1	№ 4
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2,0/2,41	10,63/14,36	70,0/91,00	№395
	Итого за завтрак 1	340/430	8,04/11,09	4,42/6,04	48,49/66,64	267,24/363,22	
Завтрак 2							
	Фруктовой сок	100	0,27	0,18	15	15,45	№130
	Итого за завтрак 2	100	0,27	0,18	15	15,45	
Обед							
	Салат из свежих помидор с луком	40/60	0,18/0,65	1,37/4,92	0,70/2,52	16,00/57,60	№30
	Суп гороховый на мясном бульоне	150/180	5,7/6,84	0,48/0,47	16,1/19,32	101,9/122,28	№35
	Тефтели	60/70	1.3/1,5	2,3/2,6	2,81/3,27	37,6/43,86	№286
	Макароны отварные с маслом	105/130	3.66/4,53	2.81/3.47	17,58/21,76	110,3/136,5	№205
	Соус красный основной	25/30	0,48/0,69	1,37/1,95	2,16/3,09	21,7/31,00	№ 348
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	150/180	0	0	10,8/12,96	54/64,8	№ 10011
	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	595/740	16,03/20,71	9,06/14,41	76,8/99,92	474,80/641,5	
Полдник							
	Драчена	65/85	6,42/8,52	8,77/11,69	2,81/5,05	37,6/160,00	№228
	Чай сладкий с лимоном	150/180	0,16/0,2	0	10,2/12,2	42,0/50,40	№133
	Итого за полдник	215/265	6,58/8,72	8,77/11,69	13,01/17,25	79,6/210,4	
	Итого за день		30,92/40,79	22,43/32,32	153,3/198,81	837,09/1230,57	