

2 неделя
 Четверг (день 4) « 20 » марта 2025г.
 Весенне-летний период
 возраст от 1,5 – 3 лет, от 3 - 7 лет

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



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг.ценн (ккал)	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак 1							
	Каша гречневая молочная жидкая	150/200	5,25/7,0	7,8/10,4	18,75/25,0	166,8/222,4	№64
	Бутерброд с сыром	30/10/45/15	3,5/5,3	2,1/3,2	9,9/15,0	73,4/110,1	№ 4
	Чай сладкий с лимоном	150/180	0,16/0,2	0	10,2/12,2	42,0/50,4	№133
	Итого за завтрак	350/440	8,91/12,5	9,9/13,6	38,85/52,20	282,2/382,9	
Завтрак 2							
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	44,0	№368
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0	9,8	44,0	
Обед							
	Салат из зеленого консервированного горошка и соленого огурца	40/60	1,1/1,7	2,1/3,1	2,5/3,75	33,4/50,1	№ 11
	Щи на мясном бульоне со сметаной	150/180	1,32/1,58	1,155/1,386	5,535/6,642	67,47/80,96	№123
	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	21,7/31,0	№ 384
	Компот из апельсинов	150/180	0,34/0,4	0,07/0,096	25,5/30,6	103,9/124,7	№374
	Хлеб пшеничный	35/50	2,76/3,9	0,35/0,5	16,9/24,0	82,6/117,86	№555
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,2	0,5/0,6	13,0/16,2	67,6/84,5	№555
	Итого за обед	610/790	18,86/25,87	7,95/15,73	73,30/94,08	534,79/695,56	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	50/70	5,24/7,336	5,49/7,63	16,555/23,177	147,5/206,5	№104
	Кисломолочный продукт (бифидок)	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76,0/92,0	№401
	Итого за полдник	200/250	9,59/12,56	9,24/12,10	22,86/30,74	223,50/298,50	
	Всего за день		37,76/51,26	27,09/41,43	144,81/156,0	1157,97/142	

					8	0,9	
--	--	--	--	--	---	-----	--