

2 неделя
 Пятница (день 5) « 21 » марта 2025 г.
 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)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный с кабачковой икрой	130/150	16,05/21,4	27,88/37,17	2,47/3,29	324,71/432,9	№216
	Бутерброд с маслом	30/5/35/5	2,32/2,70	3,81/3,85	14,82/17,28	102/114	№ 1
	Чай с сахаром	150/200	0,1/0,2	0	9,75/13,0	50,0/54,0	№132
	Итого за завтрак 1	315/390	18,47/24,3	31,69/41,02	27,04/33,57	476,71/600,9	
Завтрак 2							
	Напиток из шиповника	100	0,34	0,14	8,33	42,5	№ 538
	Итого за завтрак 2	100	0,34	0,14	8,33	42,5	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом	40/60	0,66/0,99	2,69/4,04	5,62/8,43	49,78/74,67	№58
	Борщ на мясном бульоне со сметаной и фасолью	150/180	2,4/2,88	1,1/1,32	5,6/6,72	58,1/69,72	№29
	Азу	180/200	13,15/14,61	16,89/18,76	15,23/16,92	267,09/296,76	№ 260
	Компот из сухофруктов	150/180	0,78/0,94	0	20,22/24,3	80,6/96,7	№122
	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	595/720	22,35/26,48	21,53/25,22	76,57/96,57	605,77/811,49	
Полдник							
	Кондитерские изделия (печенье)	50/60	3,8/4,56	4,9/5,88	37,2/44,64	208,5/250,2	№ 55
	Чай с молоком	180/200	2,80/3,11	3,20/3,55	10,71/12,24	83,00/93,00	№501,506
	Итого за полдник	230/260	6,6/7,66	8,1/9,43	47,91/56,88	291,5/343,2	
	Итого за день		47,76/58,78	61,46/75,88	159,85/195,35	1416,4/1798,09	