

Сезон: лето-осень

МБДОУ 292

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд          |  | Прием пищи             |      |       |       |       |       |          |       |        |        | № рец. |
|----------------------------|--|------------------------|------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|--------|--------|--------|
|                            |  | Масса порции в граммах |      | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |       | Ккал   |        |        |
| завтрак 8.30-9.00          |  | сад                    | ясли | сад   | ясли  | сад   | ясли  | сад      | ясли  | сад    | ясли   |        |
| 1                          | Суп молочный с макаронными изделиями             | 200                    | 150  | 5,98  | 4,52  | 6,4   | 5,11  | 20,67    | 17,46 | 159,1  | 135,82 | 139    |
| 2                          | Хлеб пшеничный формовой                          | 40                     | 30   | 3,4   | 2,55  | 1,32  | 0,99  | 17       | 12,75 | 96,8   | 72,6   | 573    |
| 3                          | Масло сливочное (порциями)                       | 5                      | 5    | 0,03  | 0,03  | 3,63  | 3,63  | 0,04     | 0,04  | 37,4   | 37,4   | 79     |
| 4                          | Какао с молоком                                  | 200                    | 180  | 3,19  | 2,83  | 2,77  | 2,47  | 13,84    | 12,15 | 83,68  | 74,18  | 462    |
| итого                      |  | 445                    | 365  | 12,6  | 9,9   | 14,1  | 12,2  | 51,6     | 42,4  | 377,0  | 320,0  |        |
| второй завтрак 10.30-11.00 |  |                        |      |       |       |       |       |          |       |        |        |        |
| 1                          | Соки овощные, фруктовые и ягодные                | 180                    | 180  | 0,9   | 0,9   | 0,18  | 0,18  | 18       | 18    | 101,93 | 101,93 | 501    |
| итого                      |  | 180                    | 180  | 0,9   | 0,9   | 0,18  | 0,18  | 18       | 18    | 101,93 | 101,93 |        |
| обед 12.00-13.00           |  |                        |      |       |       |       |       |          |       |        |        |        |
| 1                          | Суп картофельный с крупой                        | 200                    | 150  | 2,11  | 1,73  | 4,44  | 3,36  | 15,06    | 12,43 | 128,72 | 107,02 | 114    |
| 2                          | Перец, фаршированный мясом и рисом               | 200                    | 150  | 12,7  | 11,3  | 19,56 | 17,17 | 35,2     | 31,4  | 326    | 275    | 332    |
| 3                          | Овощи свежие (порциями)                          | 50                     | 40   | 0,55  | 0,44  | 0,1   | 0,08  | 1,9      | 1,52  | 11     | 8,8    | 148    |
| 4                          | Хлеб ржаной                                      | 50                     | 40   | 4,05  | 3,24  | 0,5   | 0,4   | 24,4     | 19,52 | 121    | 96,8   | 574    |
| 5                          | Компот из смеси сухофруктов                      | 180                    | 150  | 0,26  | 0,22  | 0,01  | 0,01  | 14,07    | 11,89 | 57,81  | 48,74  | 495    |
| итого                      |  | 680                    | 530  | 19,7  | 16,9  | 24,6  | 21,0  | 90,6     | 76,8  | 644,5  | 536,4  |        |
| полдник 15.30              |  |                        |      |       |       |       |       |          |       |        |        |        |
| 1                          | Фрукты свежие                                    | 100                    | 95   | 0,26  | 0,24  | 0,18  | 0,17  | 11,47    | 10,9  | 52     | 49,4   | 82     |
| 2                          | Печенье  | 25                     | 20   | 1,88  | 1,5   | 2,45  | 1,96  | 18,6     | 16,13 | 154,25 | 123,4  | 582    |
| 3                          | Кисломолочный напиток                            | 180                    | 150  | 5,04  | 4,2   | 4,5   | 3,75  | 7,2      | 6     | 95,4   | 79,5   | 470    |
| итого                      |  | 305                    | 265  | 7,2   | 5,9   | 7,1   | 5,9   | 37,3     | 33,0  | 301,7  | 252,3  |        |
| ужин 18.30                 |  |                        |      |       |       |       |       |          |       |        |        |        |
| 1                          | Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом | 80                     | 60   | 10,31 | 9,84  | 14,2  | 11,1  | 25,23    | 21,66 | 209,06 | 182,59 | 264    |
| 2                          | Пюре картофельное                                | 130                    | 110  | 2,69  | 2,4   | 4,55  | 3,71  | 18,1     | 16,32 | 128,65 | 111,91 | 377    |
| 3                          | Икра свекольная                                  | 60                     | 40   | 0,58  | 0,4   | 3,08  | 2,06  | 4,82     | 3,3   | 33,09  | 19,99  | 53     |
| 4                          | Хлеб пшеничный формовой                          | 30                     | 25   | 2,55  | 2,13  | 0,99  | 0,83  | 12,75    | 10,63 | 72,6   | 60,5   | 573    |
| 5                          | Чай с сахаром                                    | 200                    | 180  | 0,12  | 0,1   | 0,03  | 0,03  | 8,02     | 7,02  | 28,03  | 24,49  | 457    |
| итого                      |  | 500                    | 415  | 16,25 | 14,87 | 22,85 | 17,73 | 68,92    | 58,93 | 471,43 | 399,48 |        |
| ИТОГО за целый день        |  | 2110                   | 1755 | 56,6  | 48,6  | 68,9  | 57,0  | 266,4    | 229,1 | 1896,5 | 1610,1 |        |