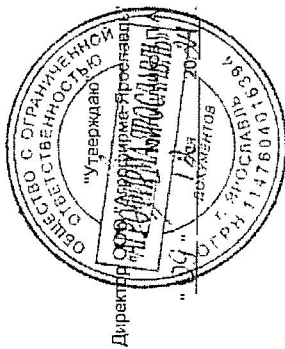


"Согласовано"

Заведующий МДОУ

С.С. Селезнева
10.02.2024 г.



Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

1 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Каша овсяная молочная	180	6	9	29	198	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,39	0,22	45,30	0,0	0,01	0	199
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	3	54	-0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Масло сливочное порционная	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6
Батончик к чаю	30	2	1	15	79	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	
Итого за Завтрак	400	8	15	47	397	0,33	1,19	94,30	0,34	0,29	309,04	69,16	301,69	0,49	99,93	0,04	0,02	0,0	

2 завтрак

Напиток из смеси с/ф	180	0	0	21	62	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,67	0	394
Обед																			
Суп картофельный с рыбными консервами	150	5	7	15	129	0,02	5,56	51,2	1,1	0,04	34,80	19,00	26,69	0,13	54,00	0,01	0,02	0,01	95
Котлета мясная	70	10	10	15	201	0,10	0,85	94,2	0,17	0,15	94,45	23,85	77,50	1,50	35,30	0,02	0,05	0,00	419
Рис отварной	130	3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,05	0,23	21,60	0,93	60,1	0,02	0,98	0	0	0	332
Соус красный острый	20	1	3	16	53	0,07	2	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,09	0,76	0	0	0	366
Напиток из яблок сушеных	180	0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394
Хлеб ржаной	60	3	1	21	100	0,95	2	0	0	0,03	3,5	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	
Итого за Обед	630	22	26	119	751	0,4	14,4	164,4	1,5	0,5	172,0	56,1	302,6	2,6	162,5	0,0	0,1	0,0	

Упорядоченный перечень

Пюре из яблок с фруктами и йогуртом	110	15	17	26	358	0,65	0	0	0	0,03	15	6	15	3,2	23,5	3	0	0	249
Чай с низким содержанием сахара	120	0	0	3	64	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батончик к чаю	30	2	1	15	79	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	
Итого за Полдник	330	17	18	44	491	0,40	1	0,76	0,05	0,1	21,55	14,50	49,1	3,4	39,00	3,92	0,01	0,0	
Итого за день	1360	45	51	232	1721	0,8	17,7	339,0	3,0	1,0	561,2	150,7	616,9	6,3	145,1	0,04	0,1	0,0	