

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение «Детский сад «Калинка»
с.Ветлянка Соль-Илецкого муниципального округа Оренбургской области



Ежедневное меню на 04.04.2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10 (1,5-3 года)								
завтрак:	Каша вязкая молочная пшениная	120	5	6,1	22,6	164,9	0,32	54-6к
	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,8	6,5	38,2	0,23	54-4гн
	Батон нарезной	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	46,9
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	53-19з
Всего, ккал за завтрак						316,1		
2-й завтрак:	Сок фруктовый/ овощной	100	1,5	0,1	10,1	43,9	0	пром.
	Фрукты (по наличию)	95	1,5	0,5	19,9	89,8	0	пром.
обед:	Горошек зеленый	30	0,85	0,05	1,75	11,05	1,2	54-20з
	Суп крестьянский с крупой (круп	150	3,8	4,3	8,0	86,7	4,8	54-10с
	Курица тушеная с морковью	50	16,9	6,8	5,3	151,7	1,56	54-30м
	Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	0	54-1г
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	0,02	54-1хн
Всего, ккал за обед						548,75		
полдник	Кондитерское изделие	12	0,8	0,9	9	46	0	пром.
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,2	8,5	64,5	0,39	54-23гн
Всего, ккал за полдник						110,5		
Итого за десятый день:			43,55	33,45	159,15	1065,15		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10 (3-7 лет)								
завтрак:	Каша вязкая молочная пшениная	150	6	7,7	28,2	206,2	0,41	54-6к
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,3	54-4гн
	Батон нарезной	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	46,9
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	53-19з
Всего, ккал за завтрак						370,1		
2-й завтрак:	Сок фруктовый/ овощной	100	1,5	0,1	10,1	43,9	0	пром.
	Фрукты (по наличию)	100	1,6	0,8	21	95	0	пром.
обед:	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	2,4	54-20з
	Суп крестьянский с крупой (круп перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5	8,0	54-10с
	Курица тушеная с морковью	75	21,2	8,6	6,6	189,6	1,95	54-30м
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	0	54-1г
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0	пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0,02	54-1хн
Всего, ккал за обед						723,6		
полдник	Кондитерское изделие	20	1,3	1,5	14,4	76,3	0	пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	0,52	54-23гн
Всего, ккал за полдник						162,3		
Итого за десятый день:			55,8	42,8	197,95	1351		