

"Согласовано"

Заведующий МДОУ

"9" января 2025 г.



Меню для возрастной группы сад 1,3-3 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
							B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Каша овсяная молочная	150		5	8	25	188	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,01	0	199		
Чай с низким содержанием сахара	180		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 порциями	10		0,5	0,7	11	65	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	6		
Батончик к чаю	20		2	1	10	52	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			
Итого за Завтрак	360		7	9	49	359	0,33	1,19	94,30	0,34	0,29	309,04	69,16	301,69	0,49	98,93	0,04	0,02	0,0			
2 завтрак																						
Напиток из смеси с/ф	150		0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394		
Обед																						
Суп картофельный с рыбными консервами	160		4	6	14	122	0,02	5,56	51,2	1,1	0,04	34,80	18,90	28,90	0,13	54,00	0,01	0,02	0,01	95		
Котлета мясная	50		8	8	14	188	0,10	0,85	94,2	0,17	0,15	94,45	23,65	77,50	1,50	35,30	0,02	0,06	0,00	419		
Рис отварной	110		2	4	35	199	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	332		
Соус красный основной	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	150		0	0	15	63	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394		
Хлеб ржаной	30		2	0	13	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0			
Итого за Обед	520		18	21	107	685	0,4	14,4	164,4	1,3	0,5	172,0	66,1	202,6	2,6	162,5	0,0	0,1	0,0			
Уплотненный полдник																						
Пудинг из творога с фруктовым джемом	120		12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	249		
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		
Батончик к чаю	20		2	1	10	52	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0			
Итого за Полдник	290		15	11	32	411	0,10	0	0,00	0,00	0,1	27,95	23,50	49,4	3,41	280,30	3,02	0,00	0			
Итого за день	1320		40	41	208	1529	0,8	47,7	280,0	1,8	0,9	551,2	158,7	649,3	8,3	1498,1	304,286	0,2	0,013			