

Ежедневное меню (3-7лет)

ДОО	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 111					Дата	30.07.2026
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшениная	170	2	1,7	25,3	132,5	68
	Какао с молоком	180	2	1,5	12	58,3	117
	Бутерброд с маслом	50	7	9	15	169,4	18
Итого за Завтрак		400	11	12,2	52,3	360,2	
2 завтрак	Сок	180	2,8	3	13,1	90,1	149
Итого за 2 завтрак		180	2,8	3	13,1	90,1	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,8	5,1	14,00	144,3	34
	Капуста тушеная	130	3	4,4	25,7	124,3	48
	Тефтели из мяса	70	9,1	12,00	7	160,2	286
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		22	101,5	122
	Хлеб ржаной	50	2		23	100	61
Итого за Обед		610	18,9	21,5	91,7	630,3	
Полдник	Молоко	200	4,3	5,7	4,2	139,4	67
	Кондитерские изделия	50	4	3,4	35	130,7	111
Итого за Полдник		250	8,3	9,1	39,2	270,1	
Ужин	Салат из моркови (Период с01.09-01.03) /Морковь отварная кус (01.04--30.08)	50	1	6	3	57,8	15
	Запеканка из творога	160	10,5	7,2	11,5	262,1	79
	Молоко сгущенное	10	1,1	1	5,8	2,5	2
	Компот из плодов и ягод	190			6	51,7	123
	Хлеб пшеничный	40	1	1	39	76	44
Итого за Ужин		450	13,6	15,2	65,3	450,1	
Итого за день		1890	54,6	61	261,6	1800,8	

Витамины и минеральные вещества (суточная)

Показатели	мг/сут	Показатели	мг/сут	Показатели	мг/сут
Калий	600,4	Фосфор	800,3	Витамин В 1	0,93
Кальций	900,5	Железо	10,1	Витамин В 2	1,1
Магний	200,2	Витамин А	500,6	Витамин С	50,8
Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию каждого блюда указаны в технологических картах.					