

Питание детей с 3х до 7ми лет

18.11.2024

Неделя первая. Понедельник. Первый день.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С		
235	ЗАВТРАК Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	6	36	234	0.05	0.09	0.16	125	1.3
465	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.3	11.6	78	0.36	0.12	1.17	111	0.12
69	Бутеррод со сливочным маслом	38	1.8	8	14.8	104.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	итого за завтрак	418									
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
	ОБЕД										
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.5	4	4	61	0.05	0.1	0.5	19.7	0.57
372	Выпечка из пшеницы припущенные	70	12.3	8.2	20.8	203	0.18	0.14	21	6	0.6
410	Соус сметанный с томатом	30	0.1	5.6	1.6	51	0.03	0.02	0.04	26	0.01
205	Каша рисовая рассыпчатая	150	5	3	24	160	0.11	11.9	3.5	62.4	0.8
494	Компот из кураги	180	0.5	0	18	80	-	-	0.4	31.82	1.24
574	Хлеб ржаной	50	4	0.5	20	103	0.04	0.025	-	10.5	1.0
	итого за обед	680									
	ПОЛДНИК										
	Кисломолочный продукт	200	5.8	5	8	101	0.08	0.32	2.74	252.8	0.22
578	Сушки	30	2.8	0.45	24.8	88	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	итого за полдник	230									
	УЖИН										
259	Макаронные отварные с сыром	150	6	7	22	174	0.009	0.021	0.08	16.2	0.03
457	Чай с сахаром	180	2	1	7.3	35	-	-	6	10.44	0.48
573	Хлеб пшеничный	30	2.8	0.45	22.8	80.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	итого за ужин	360									
82	Фрукт (яблоко)	100	0.5	0.3	20.8	43	0.05	0.57	0.7	12	0.50
	итого за день	460									
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1988	56.7	59.0	260	1477	0.85	1.19	46.9	764.2	10.2

Министерство образования и науки Рязанской области
Муниципальное образовательное учреждение «Детский сад № 112»
Ташар
10/26201110374

Питание детей с 3х до 7ми лет

18.11.2024

Неделя первая. Понедельник. Первый день.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества, мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С		
235	ЗАВТРАК Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.7	6.6	31.6	213	0.05	0.09	0.162	125	1.3
465	Кофейный напиток с молоком	170	1	1.3	12.76	81	0.36	0.12	1.17	111	0.12
69	Бутеррод со сливочным маслом	35	1.6	11	10	146	0.02	0.04	0	0	0.25
	итого за завтрак	385				440					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	4	14	2.8
	ОБЕД										
104	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	3.07	3.9	56	0.05	0.1	0.5	19.7	0.57
372	Выпечка из пшеницы припущенные	60	10.3	5.4	20.1	177	0.9	0.9	1.07	13.52	0.98
410	Соус сметанный с томатом	25	0.1	5.6	1.6	51	0.03	0.02	0.04	26	0.01
205	Каша рисовая рассыпчатая	130	4	2	23	150	0.10	11.8	3.4	62	0.8
494	Компот из кураги	170	0.5	0	16	75	-	-	0.4	31.82	1.24
574	Хлеб ржаной	40	3	0.5	18	93	0.04	0.02	-	10.5	1.0
	итого за обед	605				441					
	ПОЛДНИК										
	Кисломолочный продукт	180	3.1	4	6.1	108	0.08	0.32	2.74	252.8	0.22
578	Сушки	30	2.8	0.45	24.85	68	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	итого за полдник	210				176					
	УЖИН										
259	Макаронные отварные с сыром	120	5	6	20.11	159	0.11	11.9	3.5	62.4	0.8
82	Фрукт (яблоко)	95	0.4	0.4	8.8	40.4	0.04	0.02	-	10.5	-
457	Чай с сахаром	170	1	0.5	8.3	35	-	-	6	10.44	0.48
573	Хлеб пшеничный	30	1.8	0.45	20.85	80.5	0.08	0.04	0.77	13	0.80
	итого за ужин	415				321.5					
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	1815	39.5	41.67	214.3	1470.5	0.85	1.19	46.96	764.26	10.28

Министерство образования и науки Рязанской области
Муниципальное образовательное учреждение «Детский сад № 112»
Ташар
10/26201110374