

Составлено:
 Директор _____ (ФИО директора)
 Дата: _____ г.



Детский дневной рацион для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 11.03.2025г.														
Весенне-летний сезон														
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность					Витаминно-минеральные вещества					
				Мол	Белки	Жиры	Углеводы	Э1	С	А	Е	Ca	P	Mg
Завтрак	Каши молочные из овсянки													
	173 Каша с маслом	205(200%)	20,8	280,9	7,83	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,33	234,95	70,05
	382 Каша с маслом	200	11,89	143	3,79	3,2	25,83	0,04	1,3	0,02	0,01	125,17	116,2	31
	400 Каша с маслом, с сыром	35	16,28	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	270	125	8,75
	Итого завтрак	460	48,96	477,9	14,87	20,12	58,32	0,23	2,77	0,14	0,94	488,65	476,15	109,8
Завтрак 2														
	318 Яблоко с корицей	100	12	145,3	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,03	0,4	10	8	2
Обед														
	87 Суп-пюре овощной	90	5,3	77,33	0,87	0,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	28,65	11,12
	98 Суп-пюре овощной с крутой	200	7,96	87,8	1,11	1,99	11,42	0,04	16,4	0,18	1,88	18,8	40,06	36,3
	Жареное по домашнему из	200	37,72	348,64	16,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,88	235,14	88,54
	Итого обед	490	51,04	513,77	28,5	22,73	34,47	0,21	25,89	0,35	4,94	64,27	283,85	135,96
Полдник														
	349 Молоко из смеси сухих	200	5	128,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб диетический	30	3,16	98	1,12	0,39	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб диетический	30	3,16	87,6	1,52	0,04	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	3,8
	Итого полдник	260	11,32	303,65	2,23	0,43	41,93	0,02	0	0	0,02	4	13	3,8
Ужин														
	Биффайф	200	23,55	91,19	5,04	4,5	19,8	0,05	3,8	36	0	212,4	172,8	38,8
	Итого ужин	200	23,55	91,19	5,04	4,5	19,8	0,05	3,8	36	0	212,4	172,8	38,8
	Итого питание	1110	134,87	1393,11	66,64	47,98	134,72	0,49	57,55	0,51	6,42	565,19	1090,95	365,56