

2 неделя  
 Четверг (день 4) «15» мая 2025г.  
 Весенне-летний период  
 возраст от 1,5 – 3 лет, от 3 - 7 лет



Утверждаю  
 Заведующий МДОУ «Детский сад № 7»  
 п.Новоорск  
 Шкаровская Л.И.

| Прием пищи       | Наименование блюда                                            | Вес блюда      | Пищевые вещества   |                    |                      | Энерг.ценн (ккал)     | № рецептур |
|------------------|---------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|------------|
|                  |                                                               |                | белки              | жиры               | углеводы             |                       |            |
| <b>Завтрак 1</b> |                                                               |                |                    |                    |                      |                       |            |
|                  | Каша гречневая молочная жидкая                                | 150/200        | 5,25/7,0           | 7,8/10,4           | 18,75/25,0           | 166,8/222,4           | №64        |
|                  | Бутерброд с сыром                                             | 30/10/45/15    | 3,5/5,3            | 2,1/3,2            | 9,9/15,0             | 73,4/110,1            | № 4        |
|                  | Чай сладкий с лимоном                                         | 150/180        | 0,16/0,2           | 0                  | 10,2/12,2            | 42,0/50,4             | №133       |
|                  | <b>Итого за завтрак</b>                                       | <b>350/440</b> | <b>8,91/12,5</b>   | <b>9,9/13,6</b>    | <b>38,85/52,20</b>   | <b>282,2/382,9</b>    |            |
| <b>Завтрак 2</b> |                                                               |                |                    |                    |                      |                       |            |
|                  | Фрукты                                                        | 100            | 0,4                | 0                  | 9,8                  | 44,0                  | №368       |
|                  | <b>Итого за завтрак 2</b>                                     | <b>100</b>     | <b>0,4</b>         | <b>0</b>           | <b>9,8</b>           | <b>44,0</b>           |            |
| <b>Обед</b>      |                                                               |                |                    |                    |                      |                       |            |
|                  | Салат из зеленого консервированного горошка и соленого огурца | 40/60          | 1,1/1,7            | 2,1/3,1            | 2,5/3,75             | 33,4/50,1             | № 11       |
|                  | Щи на мясном бульоне со сметаной                              | 150/180        | 1,32/1,58          | 1,155/1,386        | 5,535/6,642          | 67,47/80,96           | №123       |
|                  | Пюре картофельное                                             | 120/150        | 2,26/3,2           | 3,76/4,7           | 6,4/8,0              | 99,12/123,9           | №56        |
|                  | Суфле рыбное                                                  | 50/70          | 8,0/11,2           | 2,4/3,4            | 1,3/1,8              | 59,0/82,6             | №68        |
|                  | Соус красный основной                                         | 25/30          | 0,48/0,69          | 1,37/1,95          | 2.16/3,09            | 21,7/31,0             | № 384      |
|                  | Компот из апельсинов                                          | 150/180        | 0,34/0,4           | 0,07/0,096         | 25,5/30,6            | 103,9/124,7           | №374       |
|                  | Хлеб пшеничный                                                | 35/50          | 2,76/3,9           | 0,35/0,5           | 16.9/24,0            | 82,6/117,86           | №555       |
|                  | Хлеб ржаной                                                   | 40/50          | 2,6/3,2            | 0,5/0,6            | 13,0/16,2            | 67,6/84,5             | №555       |
|                  | <b>Итого за обед</b>                                          | <b>610/790</b> | <b>18,86/25,87</b> | <b>7,95/15,73</b>  | <b>73,30/94,08</b>   | <b>534,79/695,56</b>  |            |
| <b>Полдник</b>   |                                                               |                |                    |                    |                      |                       |            |
|                  | Ватрушка с повидлом                                           | 50/70          | 5,24/7,336         | 5,49/7,63          | 16,555/23,177        | 147,5/206,5           | №104       |
|                  | Кисломолочный продукт (бифидок)                               | 150/180        | 4,35/5,22          | 3,75/4,5           | 6,3/7,56             | 76,0/92,0             | №401       |
|                  | <b>Итого за полдник</b>                                       | <b>200/250</b> | <b>9,59/12,56</b>  | <b>9,24/12,10</b>  | <b>22,86/30,74</b>   | <b>223,50/298,50</b>  |            |
|                  | <b>Всего за день</b>                                          |                | <b>37,76/51,26</b> | <b>27,09/41,43</b> | <b>144,81/156,08</b> | <b>1157,97/1420,9</b> |            |