

Неделя 3(день15)
Пятница

Утверждаю
Заведующий
МДОАУ «Детский сад № 92»

Г.М. Альмагамбетова
Приказ № 44 от 06.02.2025 г.

Завтрак	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность	
Ясли/Сад	г.		г.		г.		г.		ккал	
Вермишель молочная	150	200	5,7	7,6	5,4	7,2	19,8	26,2	150,5	199,4
Чай на молоке	180	180	5	5	4	4	14,3	14,3	112,9	112,9
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	9,8	9,8	46,9	46,9
Итого за Завтрак	350	400	12,2	14,1	9,6	11,4	43,9	50,3	310,3	359,2
Второй завтрак										
Сок фруктовый	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86,6	86,6
Итого за Второй завтрак	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86,6	86,6
Обед										
Салат "Зимний"	40	60	0,7	1,1	2,7	4,5	4,3	6,5	44,6	71,4
Суп с бобовыми (горох) и гречками (150/20/200/30гр)	170	230	4,8	6,7	2,4	3,3	22,1	30,7	129,4	178,8
Рыба запеченная с картофелем	200	220	13,9	16,6	8	8,5	19,4	20,9	205,4	226,7
Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,3	0	0	12,6	15,1	51,5	61,8
Хлеб ржаной	30	50	2	3,3	0,4	0,6	11,9	19,8	58,7	97,8
Итого за Обед	590	740	21,7	28	13,5	16,9	70,3	93	489,6	636,5
Полдник										
Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	70	6,2	6,2	11,7	11,7	25,8	25,8	232,8	232,8
Чай с лимоном и сахаром	150	180	0,1	0,2	0	0	5,6	7,5	23,3	30,7
Итого за Полдник	220	250	6,3	6,4	11,7	11,7	31,4	33,3	256,1	263,5
Итого за день	1360	1590	41,2	49,5	35	40,2	165,8	196,8	1142,6	1345,8