



Примерное меню на 10 дней
Летний оздоровительный период 2025 г.
МБДОУ «Детский сад №1 п. Переволотский»
День - пятница
Неделя - вторая
Возраст - от 1,5 до 7 лет

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции от 1,5 до 3 от 3 до 7	Питательные вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	
Завтрак:						
Каша гречневая молочная	150/200	6/7,4	8/9,5	22/27,5	182/225	168
Бутерброд с маслом	20/30 5/7	1,8/3,3	0,65/1,3	11,5/13	56/112	1
Чай	180/200	0,6/0,7	0,2/0,2	9,99/11,1	40/44,4	391
Итого за завтрак		8,4/11,4	8,85/11,1	43,49/61,7	278/381,4	
II завтрак сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46/46	
Салат свекольный	60/60	0,79/0,85	3,04/3,65	4,32/5,19	46,9/56,34	73
Обед:						
Суп крестьянский к/б..с/см.	180/200	2,12/2,35	3,78/4,2	15,39/17,1	103,5/115	73
Гуляш с горохов. пюре	50/50 150/150	15,3/15,3 4,1/4,1	16,8/16,8 5,1/5,1	5,4/15,4 10,8/10,8	146,0/146,0 109,3/109,3	
Кисель	180/200	0,2/1,36	-	21,76/29,02	87,14/116,19	384
Хлеб пшеничн.	20/30	1,8/2,7	0,65/0,97	14,5/21,7	56,0/84	1
Хлеб ржаной	30/40	2,4/3,2	0,53/0,7	26,45/28,16	96/121	1
Итого за обед		26,71/29,86	29,9/31,42	98,62/117,37	644,84/747,83	
Полдник:						
Булка с сахаром	90/90	3,7/3,7	6,3/6,3	27,1/27,1	290,9/290,9	4
Снежок	150/200	4,2/5,6	3,7/5	16,5/22	118/156	
Итого за		7,9/9,3	10/11,3	43,6/49,1	408,9/446,9	
Итого за день		43,51/51,06	48,75/53,72	185,71/217,07	1331,74/1576,13	