

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) первая неделя (1 день -понедельник) 20.01.2025

1,5-3лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C		3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C	
завтрак												завтрак											
каша манная молочная	150	4.66	6.98	16.88	147.62	157.73	0.25	0.05	0.16	1.69		каша манная молочная	200	6.28	8.03	23.16	188.45	206.27	0.34	0.07	0.21	2.21	
какао с молоком	150	2.94	2.53	11.46	78.71	112.53	0.44	0.04	0.14	1.20		какао с молоком	180	3.56	3.05	15.35	100.88	134.86	0.58	0.05	0.17	1.43	
масло порционное	8	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.02	0.00	0.01	0.00		масло порционное	10	0.08	7.25	0.13	66.10	2.40	0.02	0.00	0.01	0.00	
пшеничный хлеб	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00		пшеничный хлеб	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
2 завтрак												2 завтрак											
фрукты свежие	200	0.80	0.60	20.60	94.00	38.0	4.60	0.04	0.06	10.00		фрукты свежие	200	0.80	0.60	20.60	94.60	38.00	4.60	0.04	0.06	10.00	
обед												обед											
салат из зеленого горошка	40	0.73	3.11	5.40	52.31	7.33	0.35	0.04	0.03	6.15		салат из зеленого горошка	65	1.11	5.17	8.22	83.51	11.18	0.53	0.06	0.04	9.32	
суп с «Любительский»	150	4.53	4.05	10.27	93.44	12.27	1.09	0.09	0.08	12.27		суп «Любительский»	250	1.50	0.30	12.23	57.75	7.5	0.68	0.09	0.05	15.00	
рыба тушеная с овощами	70\20	12.69	4.25	1.30	92.70	36.42	0.75	0.09	0.09	1.45		рыба тушеная с овощами	80\20	14.45	5.23	1.30	108.57	40.98	0.84	0.10	0.10	1.49	
рис отварной	120	2.51	3.99	25.64	149.87	4.00	0.01	0.02	0.02	0.00		рис отварной	150	3.20	4.81	32.75	188.98	5.02	0.01	0.03	0.02	0.00	
компот вит.из смеси с/фр	150	0.00	0.00	13.80	55.20	2.04	0.09	0.00	0.02	15.00		компот вит.из смеси с/фр	200	0.00	0.00	18.40	73.60	2.72	0.12	0.00	0.02	20.00	
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00		хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00		хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00	
полдник												полдник											
булочка творожная	60	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08		булочка творожная	80	11.85	8.51	19.43	216.29	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11	
чай с молоком	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.23	0.11	0.04	0.14	1.17		чай с молоком	180	2.52	2.25	14.25	84.84	108.33	0.12	0.04	0.14	1.17	
итого за весь день		46.13	41.02	168.00	1227.58	583.16	10.44	0.59	0.94	49.01		итого за весь день		56.44	51.50	216.29	1558.22	693.76	12.13	0.77	1.04	66.08	