

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) первая неделя (1 день -понедельник) 31.03.2025																						
1,5-3лет	выхо д	белк и	жир ы	углевод ы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C		3-7 лет	выхо д	белк и	жир ы	углевод ы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C
завтрак												завтрак										
каша манная молочная	150	4.66	6.98	16.88	147.62	157.7 3	0.25	0.0 5	0.1 6	1.69		каша манная молочная	200	6.28	8.03	23.16	188.45	206.2 7	0.34	0.0 7	0.2 1	2.21
какао с молоком	150	2.94	2.53	11.46	78.71	112.5 3	0.44	0.0 4	0.1 4	1.20		какао с молоком	180	3.56	3.05	15.35	100.88	134.8 6	0.58	0.0 5	0.1 7	1.43
масло порционное	8	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.02	0.0 0	0.0 1	0.00		масло порционное	10	0.08	7.25	0.13	66.10	2.40	0.02	0.0 0	0.0 1	0.00
пшеничный хлеб	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.0 3	0.0 1	0.00		пшеничный хлеб	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00
2 завтрак												2 завтрак										
фрукты свежие	200	0.80	0.60	20.60	94.00	38.0	4.60	0.0 4	0.0 6	10.0 0		фрукты свежие	200	0.80	0.60	20.60	94.60	38.00	4.60	0.0 4	0.0 6	10.00
обед												обед										
салат из зеленого горошка	40	0,73	3.11	5.40	52.31	7.33	0.35	0.0 4	0.0 3	6.15		салат из зеленого горошка	65	1.11	5.17	8.22	83.51	11.18	0.53	0.0 6	0.0 4	9.32
суп с «Любительский»	150	4.53	4.05	10.27	93.44	12.27	1.09	0.0 9	0.0 8	12.2 7		суп «Любительский »	250	1.50	0,30	12.23	57.75	7.5	0.68	0.0 9	0.0 5	15.00
рыба тушеная с овощами	70\20	12.6 9	4.25	1.30	92.70	36.42	0.75	0.0 9	0.0 9	1.45		рыба тушеная с овощами	80\20	14.4 5	5.23	1.30	108.57	40.98	0.84	0.1 0	0.1 0	1.49
рис отварной	120	2.51	3.99	25.64	149.87	4.00	0.01	0.0 2	0.0 2	0.00		рис отварной	150	3.20	4.81	32.75	188.98	5.02	0.01	0.0 3	0.0 2	0.00
компот вит.из смеси с/фр	150	0.00	0.00	13.80	55.20	2.04	0.09	0.0 0	0.0 2	15.0 0		компот вит.из смеси с/фр	200	0.00	0.00	18.40	73.60	2.72	0.12	0.0 0	0.0 2	20.00
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00		хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.0 5	0.0 2	0.00		хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.0 7	0.0 3	0.00
полдник												полдник										
булочка творожная	60	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.56	0.0 5	0.1 4	0.08		булочка творожная	80	11.8 5	8.51	19.43	216.29	109.9 4	0.73	0.0 7	0.1 8	0.11
чай с молоком	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.2 3	0.11	0.0 4	0.1 4	1.17		чай с молоком	180	2.52	2.25	14.25	84.84	108.3 3	0.12	0.0 4	0.1 4	1.17
итого за весь день		46.1 3	41.02	168.00	1227.5 8	583.1 6	10.4 4	0.5 9	0.9 4	49.0 1		итого за весь день		56.4 4	51.50	216.29	1558.2 2	693.7 6	12.1 3	0.7 7	1.0 4	66.08