

**Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет ) 1 неделя (3 день -среда) 02.10.2024г**

| 1,5-3г                             | выход  | белки | жиры  | углеводы | ккал    | Са     | Fe    | В 1  | В 2  | С     |  | 3-7 лет                            | выход  | белки | жиры  | углеводы | ккал    | Са     | Fe    | В 1  | В 2  | С     |  |
|------------------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|--------|-------|------|------|-------|--|------------------------------------|--------|-------|-------|----------|---------|--------|-------|------|------|-------|--|
| завтрак                            |        |       |       |          |         |        |       |      |      |       |  | завтрак                            |        |       |       |          |         |        |       |      |      |       |  |
| каша гречневая рассыпчатая         | 120    | 4.48  | 4.81  | 19.80    | 141.05  | 8.23   | 2.37  | 0.11 | 0.06 | 0.00  |  | каша гречневая рассыпчатая         | 150    | 5.73  | 5.87  | 25.29    | 177.71  | 10.43  | 3.03  | 0.14 | 0.08 | 0.00  |  |
| 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  |  |
| 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  |  |
| 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-й завтрак                        |        |       |       |          |         |        |       |      |      |       |  | 2-й завтрак                        |        |       |       |          |         |        |       |      |      |       |  |
| сок фруктовый                      | 200    | 1.00  | 0.20  | 20.20    | 92.00   | 14.00  | 2.80  | 0.02 | 0.02 | 4.00  |  | сок фруктовый                      | 200    | 1.00  | 0.20  | 20.20    | 92.00   | 14.00  | 2.80  | 0.02 | 0.02 | 4.00  |  |
| обед                               |        |       |       |          |         |        |       |      |      |       |  | обед                               |        |       |       |          |         |        |       |      |      |       |  |
| салат "Степной"                    | 40     | 0.73  | 3.11  | 5.40     | 52.31   | 7.33   | 0.35  | 0.04 | 0.03 | 6.15  |  | салат "Степной"                    | 60     | 1.11  | 5.17  | 8.22     | 83.51   | 11.18  | 0.53  | 0.06 | 0.04 | 9.35  |  |
| борщ из свежей капусты со сметаной | 150\15 | 1.34  | 4.34  | 4.78     | 66.44   | 34.56  | 0.55  | 0.03 | 0.04 | 7.68  |  | борщ из свежей капусты со сметаной | 250\15 | 1.97  | 5.45  | 7.66     | 92.01   | 48.68  | 0.89  | 0.05 | 0.06 | 12.78 |  |
| мясо тушеное с соусом              | 50\20  | 10.92 | 9.90  | 1.71     | 132.56  | 9.79   | 1.69  | 0.04 | 0.09 | 0.35  |  | мясо тушеное с соусом              | 60\20  | 13.04 | 12.45 | 1.71     | 162.42  | 10.80  | 2.00  | 0.05 | 0.11 | 0.35  |  |
| макаронь отварные                  | 120    | 3.93  | 4.72  | 20.88    | 143.59  | 4.72   | 0.55  | 0.04 | 0.00 | 0.00  |  | макаронь отварные                  | 150    | 4.91  | 5.55  | 26.09    | 176.55  | 5.83   | 0.68  | 0.05 | 0.00 | 0.00  |  |
| компот из изюма вит                | 150    | 0.22  | 0.01  | 15.88    | 63.20   | 11.40  | 0.63  | 0.00 | 0.00 | 0.20  |  | компот из изюма вит                | 200    | 0.29  | 0.01  | 19.65    | 78.37   | 14.79  | 0.82  | 0.00 | 0.01 | 0.26  |  |
| хлеб пшеничный                     | 30     | 2.28  | 0.27  | 14.91    | 67.80   | 6.90   | 0.60  | 0.05 | 0.02 | 0.00  |  | хлеб пшеничный                     | 40     | 3.04  | 0.36  | 19.88    | 90.40   | 9.20   | 0.80  | 0.06 | 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                            |        |       |       |          |         |        |       |      |      |       |  |
| омлет                              | 50     | 3.09  | 4.00  | 26.47    | 167.53  | 21.43  | 0.45  | 0.04 | 0.03 | 1.71  |  | омлет                              | 130    | 5.08  | 4.60  | 0.28     | 62.80   | 22.00  | 1.00  | 0.03 | 0.18 | 0.00  |  |
| чай с сахаром                      | 150    | 0.00  | 0.00  | 7.01     | 26.64   | 0.23   | 0.02  | 0.00 | 0.00 | 0.00  |  | чай с сахаром                      | 180    | 0.00  | 0.00  | 10.02    | 38.04   | 0.33   | 0.03  | 0.00 | 0.00 | 0.00  |  |
| итога за весь день                 |        | 34.07 | 39.95 | 170.20   | 1184.04 | 242.04 | 11.71 | 0.49 | 0.47 | 21.26 |  | итога за весь день                 |        | 43.69 | 49.91 | 184.13   | 1351.75 | 276.47 | 14.88 | 0.62 | 0.72 | 27.91 |  |

