

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) 1 неделя (3 день -среда) 22.01.2025г

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	

