

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) 1 неделя (3 день -среда) 19.03.2025г

1,5-3г	выхо д	белк и	жир ы	углевод ы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С		3-7 лет	выхо д	белки	жир ы	углевод ы	ккал	Ca	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 порционн е	8	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.02	0.00	0.01	0.00		масло порционн е	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
макароны отварные	120	3.93	4.72	20.88	143.59	4.72	0.55	0.04	0.00	0.00		макароны 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
итого за весь день		34.07	39.95	170.20	1184.04	242.04	11.71	0.49	0.47	21.26		итого за весь день		43.69	49.91	184.13	1351.75	276.47	14.88	0.62	0.72	27.91

