

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет) 1 неделя (4 день- четверг) 20.03.2025																						
1,5-3г	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 " геркулес" молочная	150	4.68	7.03	20.84	164.10	155.35	0.15	0.05	0.17	1.69		каша "геркулес" молочная	200	6.14	8.08	27.29	204.93	202.81	0.19	0.06	0.22	2.21
сыр порционно	10	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07		сыр порционно	15	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11
какао	150	2.94	2.53	11.46	78.71	112.53	0.44	0.04	0.14	1.20		какао	180	3.56	3.05	15.35	100.88	134.86	0.58	0.05	0.17	1.43
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										
к.м. продукция "Йогурт"	150	6.15	2.25	8.85	85.50	186.00	0.15	0.05	0.23	0.90		к.м. продукция "Йогурт"	200	8.20	3.00	11.80	114.00	248.00	0.20	0.06	0.30	1.20
обед												обед										
с-т из свеклы с изюмом	40	0.59	2.06	6.20	44.61	16.21	0.61	0.01	0.02	3.30		с-т из свеклы с изюмом	60	0.88	3.08	9.02	65.81	24.10	0.91	0.02	0.03	5.00
рассольник Ленинградский со сметаной на м/б	150\10	1.83	3.73	12.06	88.17	25.92	0.70	0.07	0.05	6.97		рассольник Ленинградский со сметаной на м/б	250\15	2.95	5.98	19.61	142.43	41.71	1.15	0.11	0.09	11.64
котлета куриная	70	15.62	11.42	5.01	196.16	23.79	1.59	0.07	0.17	0.75		котлета куриная	80	17.42	12.59	5.48	216.78	26.59	1.77	0.08	0.19	0.84
овощное рагу	130	2.03	3.49	10.66	86.14	29.58	0.82	0.06	0.06	8.71		овощное рагу	150	2.33	3.99	12.26	98.87	34.18	0.94	0.07	0.07	10.13
компот из св.яблок вит.	180	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60		компот из св.яблок вит	180	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.02	0.02	3.60
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										
ватрушка с творогом	60	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08		ватрушка с творогом	80	11.85	8.51	19.43	216.29	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11
кисель вит.	150	0.00	0.00	13.80	55.20	2.04	0.09	0.00	0.02	15.00		кисель вит.	200	0.00	0.00	18.40	73.60	2.72	0.12	0.00	0.02	20.00
итого за весь день		52.11	42.88	158.37	1254.80	784.71	9.90	0.55	4.07	42.27		итого за весь день		65.45	53.58	202.48	1585.19	994.91	12.02	0.72	5.86	56.27

