

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) 1 неделя (5 день- пятница) 20.12.2024																						
1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С		3-7лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	В 1	В 2	С
завтрак												завтрак										
каша рисовая молочная	150	4.68	7.03	20.84	164.10	155.35	0.15	0.05	0.17	1.69		каша рисовая молочная	200	6.14	8.08	27.29	204.93	202.81	0.19	0.06	0.22	2.21
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
коф. напиток с молоком	150	2.10	1.88	10.51	65.64	90.36	0.10	0.03	0.11	0.98		коф. напиток с молоком	180	2.52	2.26	14.21	84.84	108.50	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 "Зимний"	40	0.26	3.06	3.04	40.49	15.26	0.36	0.01	0.01	9.50		салат "Зимний"	60	0.37	4.11	5.28	58.53	20.57	0.67	0.01	0.01	12.80
суп "Крестьянский" на м /б	150	8.02	3.50	9.77	105.72	22.09	0.78	0.06	0.10	4.60		суп "Крестьянский" на м /б	250	13.29	5.59	16.26	173.46	36.50	1.29	0.10	0.17	7.65
запеканка картоф с мясом с соусом красным	160\20	12.02	13.84	17.94	258.28	23.39	2.41	0.17	0.16	3.72		запеканка картоф с мясом с соусом красным	180\30	14.52	16.99	20.54	308.19	27.73	2.87	0.19	0.19	4.23
компот из кураги вит	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20		компот из кураги 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	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										
икра кабачковая	40	0.76	3.56	3.08	47.60	16.40	0.28	0.01	0.02	2.80		икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.40	24.60	0.42	0.01	0.03	4.20
яйцо отварное	1 шт	5.08	4.60	0.28	62.80	22.00	1.00	0.03	0.18	0.00		яйцо отварное	1 шт	5.08	4.60	0.28	62.80	22.00	1.00	0.03	0.18	0.00
батон	30	2.31	0.90	15.03	77.70	6.60	0.60	0.05	0.02	0.00		батон	60	4.62	1.80	30.60	155.40	13.20	1.20	0.10	0.03	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
итога за весь день		44.81	47.44	164.64	1276.25	507.20	11.41	0.60	0.99	28.66		итога за весь день		58.77	59.50	218.97	1655.66	620.83	14.28	0.77	1.22	37.69

