

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) (2 неделя 6 день -понедельник) на 21.10.2024г.																						
1,5-3г	выхо д	белк и	жир ы	углевод ы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С		3-7 лет	выхо д	белк и	жир ы	углевод ы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С
завтрак												завтрак										
каша пшеничная молочная	150	5.23	7.35	17.43	156.81	168.5 6	0.31	0.0 7	0.2 1	0.98		каша пшеничная молочная	200	7.68	8.71	27.41	219.13	225.5 4	0.50	0.1 0	0.2 8	1.30
сыр порционно	10	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.0 0	3.0 0	0.07		сыр порционно	15	4.02	4.10	0.00	54.00	132.0 0	0.15	0.0 1	4.5 0	0.11
какао с молоком	150	2.94	2.53	11.46	78.71	112.5 3	0.44	0.0 4	0.1 4	1.20		какао с молоком	180	3.56	3.05	15.35	100.88	134.8 6	0.58	0.0 5	0.1 7	1.43
пшеничный хлеб	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.0 3	0.0 1	0.00		пшеничный хлеб	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00
2-й завтрак												2-й завтрак										
к.м. продукция "Йогурт"	150	6.15	2.25	8.85	85.50	186.0 0	0.15	0.0 5	0.2 3	0.90		к.м. продукция "Йогурт"	200	8.20	3.00	11.80	114.00	248.0 0	0.20	0.0 6	0.3 0	1.20
обед												обед										
икра кабачковая	40	0.49	3.03	2.62	39.62	12.43	0.45	0.0 1	0.0 1	3.25		икра кабачковая	60	0.73	5.05	3.92	63.86	18.53	0.67	0.0 1	0.0 2	4.85
суп гороховый с гренками	150\1 1	4.62	2.53	20.36	122.26	22.19	1.58	0.1 6	0.0 6	3.85		суп гороховый с гренками	250\2 0	7.88	3.90	35.12	205.92	37.41	2.68	0.2 8	0.0 9	6.35
плов из мяса	160	13.61	12.2 9	21.10	252.39	17.61	1.87	0.0 4	0.0 9	0.00		плов из мяса	200	17.19	16.0 1	26.33	321.56	22.07	2.36	0.0 5	0.1 2	0.00
компот из кураги и изюма вит.	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.0 0	0.0 0	0.20		компот из кураги и изюма вит.	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.0 0	0.0 1	0.26
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00		хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.0 6	0.0 2	0.00
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.0 5	0.0 2	0.00		хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.0 7	0.0 3	0.00
полдник												полдник										
коржик	60	3.24	6.05	26.80	186.80	82.49	0.56	0.0 5	0.1 4	0.08		коржик	80	4.07	7.01	32.81	225.40	109.9 4	0.73	0.0 7	0.1 8	0.11
сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.0 2	0.0 2	4.00		сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	14.00	2.80	0.0 2	0.0 2	4.00
итого за весь день		45.96	39.7 8	181.43	1285.6 9	735.4 1	11.0 6	0.5 7	3.9 5	14.5 3		итого за весь день		62.58	52.1 5	243.22	1712.5 2	984.8 4	14.4 5	0.8 3	5.7 6	19.6 1