

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) 2 неделя (7 день вторник) 28.01.2025																						
1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С		3-7лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С
завтрак												завтрак										
каша молочная кукурузная	150	4.88	7.06	20.40	163.36	157.11	0.55	0.05	0.17	1.69		каша молочная кукурузная	200	6.40	8.12	26.70	203.94	205.16	0.73	0.07	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 свеклы с изюмом	40	0.59	2.04	4.82	38.99	13.05	0.34	0.02	0.01	4.20		салат из свеклы с изюмом	60	0.88	3.06	7.23	58.49	19.58	0.51	0.03	0.01	6.30
суп рыбный с консервами	150\30	7.23	2.70	10.47	97.22	24.22	0.89	0.11	0.07	4.90		суп рыбный с консервами	200\50	11.27	3.69	13.85	136.75	36.99	1.28	0.15	0.11	6.61
картофель отварной	130	2.94	4.62	11.16	120.65	43.29	0.85	0.12	0.11	4.44		картофель отварной	150	3.38	5.48	12.88	140.47	49.36	0.98	0.14	0.12	5.13
"Ёжики" с соусом	60\20	8.08	8.26	7.40	133.91	14.62	1.26	0.04	0.08	1.97		"Ёжики" с соусом	70\30	9.66	10.64	9.03	167.62	18.49	1.51	0.05	0.10	2.63
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 пшен	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00		хлеб пш.	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00
хлеб ржан	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00		хлеб рж.	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00
полдник												полдник										
булочка творожная	60	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08		булочка творожная	80	11.85	8.51	19.43	216.29	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11
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
итого за весь день		47.94	154.56	161.1	1250.76	658.66	10,32	0.62	1.00	23.36		итого за весь день		62,07	53,08	196.81	1553.87	849.71	12.07	0.78	1.28	29.62

