

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) 2 неделя (7 день вторник) 25.03.2025																						
1,5-3г	выхо д	белк и	жиры	углевод ы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С		3-7лет	выхо д	белк и	жир ы	углевод ы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С
завтрак												завтрак										
каша молочная кукурузная	150	4.88	7.06	20.40	163.3 6	157.1 1	0.55	0.0 5	0.1 7	1.69		каша молочная кукурузная	200	6.40	8.12	26.70	203.94	205.1 6	0.73	0.0 7	0.2 2	2.21
масло порционн о	8	0.06	5.80	0.10	52.88	1.92	0.02	0.0 0	0.0 1	0.00		масло порционн о	10	0.08	7.25	0.13	66.10	2.40	0.02	0.0 0	0.0 1	0.00
коф. напиток с молоком	150	2.10	1.88	10.51	65.64	90.36	0.10	0.0 3	0.1 1	0.98		коф. напиток с молоком	180	2.52	2.26	14.21	84.84	108.5 0	0.12	0.0 4	0.1 4	1.17
пшеничны й хлеб	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.0 3	0.0 1	0.00		пшеничны й 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										
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
обед												обед										
салат свеклы с изюмом	40	0.59	2.04	4.82	38.99	13.05	0.34	0.0 2	0.0 1	4.20		салат из свеклы с изюмом	60	0.88	3.06	7.23	58.49	19.58	0.51	0.0 3	0.0 1	6.30
суп рыбный с консервам и	150\3 0	7.23	2.70	10.47	97.22	24.22	0.89	0.1 1	0.0 7	4.90		суп рыбный с консервам и	200\5 0	11.27	3.69	13.85	136.75	36.99	1.28	0.1 5	0.1 1	6.61
картофель отварной	130	2.94	4.62	11.16	120.6 5	43.29	0.85	0.1 2	0.1 1	4.44		картофель отварной	150	3.38	5.48	12.88	140.47	49.36	0.98	0.1 4	0.1 2	5.13
"Ёжики" с соусом	60\20	8.08	8.26	7.40	133.9 1	14.62	1.26	0.0 4	0.0 8	1.97		"Ёжики" с соусом	70\30	9.66	10.64	9.03	167.62	18.49	1.51	0.0 5	0.1 0	2.63
компот из кураги 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 вит.	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.0 0	0.0 1	0.26
хлеб пшен	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00		хлеб пш.	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	0.0 2	0.00
хлеб ржан	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.0 5	0.0 2	0.00		хлеб рж.	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.0 5	0.0 2	0.00
полдник												полдник										
булочка творожная	60	8.91	6.65	14.58	165.0 1	82.49	0.56	0.0 5	0.1 4	0.08		булочка творожная	80	11.85	8.51	19.43	216.29	109.9 4	0.73	0.0 7	0.1 8	0.11
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
итого за весь день		47.94	154.5 6	161.1	1250. 76	658.6 6	10,3 2	0.6 2	1.0 0	23.3 6		итого за весь день		62,07	53,08	196.81	1553.8 7	849.7 1	12.0 7	0.7 8	1.2 8	29.6 2

