

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) 2 неделя (8 день –среда) на 29.01.2025																						
1,5-3г	выхо д	белк и	жир ы	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 ячневая молочная	150	5.35	7.37	19.74	165.4 4	158.1 4	0.55	0.0 9	0.1 7	1.69		каша ячневая молочная	200	7.03	8.54	25.82	206.7 1	206.5 4	0.73	0.1 1	0.2 2	2.21
сыр порционнo	10	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.0 0	3.0 0	0.07		сыр порционнo	15	4.02	4.10	0.00	54.00	132.0 0	0.15	0.0 1	4.5 0	0.11
чай с молоком	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.2 3	0.11	0.0 4	0.1 4	1.17		чай с сахаром	180	0.00	0.00	10.02	38.04	0.33	0.03	0.0 0	0.0 0	0.00
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										
фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.0 3	0.0 2	10.00		фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.0 3	0.0 2	10.00
обед												обед										
винегрет	40	0.26	3.06	3.04	40.49	15.03	0.36	0.0 1	0.0 1	9.50		винегрет	60	0.37	4.11	5.28	58.53	20.57	0.67	0.0 1	0.0 1	12.80
суп с клецками	150	1.44	2.12	7.54	62.28	9.08	0.48	0.0 5	0.0 4	3.45		суп с клецками	250	2.33	3.37	12.38	101.1 5	14.85	0.78	0.0 8	0.0 6	5.75
жаркое по домашнему	160	14.1 7	13.5 6	7.82	223.9 1	18.02	2.35	0.1 0	0.1 3	0.00		жаркое по домашнему	180	15.9 3	15.7 0	8.80	255.7 6	20.51	2.64	0.1 1	0.1 5	0.00
сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.0 2	0.0 2	3.60		сок фруктовый	180	0.90	0.18	18.18	82.80	12.60	2.52	0.0 2	0.0 2	3.60
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	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.0 5	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										
печенье	20	1.50	2.36	14.88	83.40	5.80	0.42	0.0 2	0.0 1	0.00		печенье	60	4.50	7.08	44.64	250.2 0	17.40	1.26	0.0 5	0.0 3	0.00
яйцо отварное	1 шт	5.08	4.60	0.28	62.80	22.00	1.00	0.0 3	0.1 8	0.00		яйцо отварное	1 шт	5.08	4.60	0.28	62.80	22.00	1.00	0.0 3	0.1 8	0.00
кисель вит.	150	0.00	0.00	13.80	55.20	2.04	0.09	0.0 0	0.0 2	15.00		кисель вит.	200	0.00	0.00	18.40	73.60	2.72	0.12	0.0 0	0.0 2	20.00
итого за весь день		40.0 8	39.4 4	143.05	1096. 16	475.1 4	12.3 5	0.5 2	3.7 9	44.48		итого за весь день		47.7 6	49.1 0	199.26	1436. 39	490.9 2	14.8 6	0.6 2	5.2 8	54.47