

Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7лет) 2 неделя (9 день четверг) 12.12.2024																						
1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С		3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Са	Fe	В 1	В 2	С
завтрак												завтрак										
каша молочная "Дружба"	150	5.63	7.36	24.31	184.95	158.05	0.47	0.08	0.17	1.69		каша молочная "Дружба"	200	7.22	8.48	30.54	226.05	206.07	0.59	0.10	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
какао с молоком	150	2.94	2.53	11.46	78.71	112.53	0.44	0.04	0.14	1.20		какао с молоком	180	3.56	3.05	15.35	100.88	134.86	0.58	0.05	0.17	1.43
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										
фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00		фрукты свежие	200	0.08	0.40	9.80	38.00	16.00	2.20	0.03	0.02	10.00
обед												обед										
салат "Степной"	40	0.73	3.11	5.40	52.31	7.33	0.35	0.04	0.03	6.15		салат "Степной"	65	1.11	5.17	8.22	83.51	11.18	0.53	0.06	0.04	9.32
свекольник со сметаной	150\15	1.61	4.35	7.19	82.04	34.37	0.90	0.04	0.05	5.03		свекольник со сметаной	250\15	2.43	5.48	11.79	118.32	48.47	1.49	0.07	0.07	8.43
шницель рыбный с томатно-сметанным соусом	70/20	10.34	2.76	1.57	64.42	32.52	0.57	0.05	0.07	0.62		шницель рыбный с томатно-сметанным соусом	80/30	11.89	3.84	2.07	81.04	38.74	0.67	0.06	0.08	0.83
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
компот из смеси с/ф вит.	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20		компот из смеси с/ф 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	40	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.06	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	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00
полдник												полдник										
ватрушка с творогом	60	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08		ватрушка с творогом	80	11.85	8.51	19.43	216.29	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11
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		42.08	40.65	149.42	1148.01	628.33	9.27	0.62	0.93	20.52		итога за весь день		51.71	50.91	190.78	1451.47	764.94	11.30	0.78	1.12	38.89

