

Меню дошкольники 4-х разовое (1,5-3 лет) (весна 2025) на 17.04.2025 г.

День 14	Неделя 3 Четверг					
	Завтрак					
54-2к	каша молочная рисовая	150	4,7	4,9	19	139,5
10	хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	84,86
54-2гн	чай с сахаром	150	0,1	0	6,4	26,2
	Итого за Завтрак	325	6,4	8,7	35,3	165,7
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,2	4,4	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,3	44,4
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,3	44,4
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	24,5	
	Обед					
34	Салат из свеклы с зеленым горошком (40гр)	40	0,7	2,7	3,1	39,4
54-6с	суп картофельный с клецками ена кур бульоне	150	1,5	2,6	8,5	63,5
54-15м	Тефтели мясные "Ёжики" в томатно-смет соусе(60/20)	80	8,1	7,3	7,7	128,6
	гречка отварная	120	3,5	4,5	23,8	151,5
54-6хн	компот из замороженных ягод (150гр)	150	0,2	0,1	8,4	35,3
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Обед	590	17,5	17,8	73,2	523,9
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,17	3,4	
	Полдник					
469	сочник с творогом	60	3,9	5	21,7	147,7
54-23гн	коф. напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Полдник	240	6,8	7,2	32,2	220,9
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,62	4,49	
	соль за весь день	3				
	Итого за день	1258	31,1	34,1	150,0	954,9

Меню дошкольники 5-разовое (3-7 лет) весна на 17.04.2025 г.

	Неделя 3 Четверг					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
54-2к	Каша молочная рисовая (200гр)	200	6,2	6,5	24,9	183,2
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
	Итого за Завтрак	408	7,9	13,0	41,2	309,2
	Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,39	4,34	
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,3	44,4
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,3	44,4
	Рекомендуемая величина		2,7	3	13,05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	24,5	
	Обед					
34	Салат из свеклы с зеленым горошком (60гр)	60	1,1	4,5	4,7	63,2
54-6с	Суп картофельный с клецками на кур бульоне (200гр)	200	1,9	3,6	11,6	86,7
	Гречка отварная	150	5,7	5,9	25,3	177,7
54-15м	Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (70/30гр)	100	9,8	9,6	9,7	164,5
54-6хн	Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0,3	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Обед	750	22,9	24,4	86,8	658,8
	Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,22	3,55	
	Полдник					
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
469	Сочник с творогом (80гр)	80	5,3	8,3	30,6	217,7
	Итого за Полдник	260	8	11	41	291
	Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,71	4,76	
	Ужин					
	Макароны с сыром (150гр)	150	8,9	9,50	28,5	238,4

54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Ужин	360	11,3	9,7	49,7	334,9
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,81	3,43	
Пром.	Соль	5				
	Итого за день	1883	50,7	58,0	228,1	1638,2