

Меню дошкольники 4-х разовое (1,5-3 лет) (весна 2025) на 18.04.2025 г.

День 15	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
54-19к	вермишель молочная(150гр)	150	5,7	5,4	19,8	150,5
54-6о	яйцо отварное	25	3	2,55	0,15	35,35
Пром.	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
54-23гн	коф. напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Завтрак	375	13,1	10,35	40,25	305,95
	Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,79	3,6	
	Второй завтрак					
Пром.	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
25	Салат "Зимний" (40гр)	40	0,7	2,7	4,3	44,6
54-11с	суп с рисовой крупой на кур бульоне	150	1,5	2,8	11,7	78,3
54-3соус	Соус красный основной (10гр)	10	0,1	0,3	0,6	5,2
54-8р	суфле из рыбы	70	10,96	5,5	3,4	106,9
54-11г	картофельное пюре(130гр)	130	2,9	4,2	17,5	119,9
54-1хн	компот из сухофруктов(150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
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	600	20,0	16,1	71,8	512,0
	Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,6	3,21	
	Полдник					
10-1	батон с маслом и сыром(20/2,5/5)	32,5	3,10	4	12,6	99,3
54-3гн	чай с лимоном и сахаром (150гр)	150	0,1	0	5,6	23,3
	Итого за Полдник	240	9,7	6,7	29,4	216,7
	Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,86	4,9	
	соль за весь день	3				

	Итого за день	1418	44	33	162	1121
--	----------------------	-------------	-----------	-----------	------------	-------------

Меню дошкольники 4-разовое (3-7 лет) весна на 18.04.2025 г.

	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
54-19к	Вермишель молочная (200гр)	200	7,6	7,2	26,2	199,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
54-6о	яйцо отварное	25	3	2,55	0,15	35,35
	Итого за Завтрак	425	15,0	12,2	46,7	354,9
	Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,81	3,57	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Рекомендуемая величина		2,7	3	13,05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
25	Салат "Зимний" (60гр)	60	1,1	4,5	6,5	71,4
54-11с	Суп с рисовой крупой "Крестьянский" на курином бульоне (200/8гр)	200	2,1	3,9	15,7	106,3
54-11г	Картофельное пюре (150гр)	150	3,3	5	20,2	139,5
54-8р	Суфле из рыбы (80гр)	80	12,6	6,9	4	128,4
54-3соус	Соус красный основной (20гр)	20	0,2	0,5	1,1	9,5
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0,3	0	15,1	61,8
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	23,7	21,5	88,2	642,0
	Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,56	3,31	
	Полдник					
10-1	Батон с маслом и сыром (30/5/10гр)	45	6,2	11,7	25,8	232,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0,2	0	7,5	30,7
	Итого за Полдник	250	6,4	11,7	33,3	263,5
	Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351

	Процентное соотношение БЖУ		1	1,83	5,2	
	Соль	5				
	Итого за день	1430,0	45,1	45,4	168,2	1260,4

Меню дошкольники 5-разовое (3-7 лет) весна на 18.04.2025 г.

	Неделя 3 Пятница					
	Завтрак					
54-19к	Вермишель молочная (200гр)	200	7,6	7,2	26,2	199,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
54-6о	яйцо отварное	25	3	2,55	0,15	35,35
	Итого за Завтрак	425	15,0	12,2	46,7	354,9
	Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,81	3,57	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Рекомендуемая величина		2,7	3	13,05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,2	20,2	
	Обед					
25	Салат "Зимний" (60гр)	60	1,1	4,5	6,5	71,4
54-11с	Суп с рисовой крупой "Крестьянский" на курином бульоне (200/8гр)	200	2,1	3,9	15,7	106,3
54-11г	Картофельное пюре (150гр)	150	3,3	5	20,2	139,5
54-8р	Суфле из рыбы (80гр)	80	12,6	6,9	4	128,4
54-3соус	Соус красный основной (20гр)	20	0,2	0,5	1,1	9,5
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0,3	0	15,1	61,8
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	23,7	21,5	88,2	642,0
	Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,56	3,31	
	Полдник					
10-1	Батон с маслом и сыром (30/5/10гр)	45	6,2	11,7	25,8	232,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0,2	0	7,5	30,7

	Итого за Полдник	250	6, 4	11,7	33,3	263,5
	Рекомендуемая величина		8, 1	9	39,15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,83	5,2	
	Ужин					
313	Каша пшеничная (150гр)	150	4,9	3,7	27,9	164,4
54-15м	Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (60/20гр)	80	8,1	7,3	7,7	128,6
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Пром.	хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	440	15,1	11,4	53,9	377,9
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,15	8,4	
	Соль	5				
	Итого за день	1870	60,2	56,8	222,1	1638,3