

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

Неделя 3 Пятница					
Завтрак					
Вермишель молочная (200гр)	200	7,6	7,2	26,2	199,4
Чай на молоке (180гр)	180	5	4	14,3	112,9
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Завтрак	400	14,1	11,4	50,3	359,2
Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414
Второй завтрак					
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
Обед					
Салат "Зимний" (60гр)	60	1,1	4,5	6,5	71,4
Суп с бобовыми (горох) и гречками (200/30гр)	230	6,7	3,3	30,7	178,8
Рыба запеченная с картофелем (220гр)	220	16,6	8,5	20,9	226,7
Компот из сухофруктов (180гр)	180	0,3	0	15,1	61,8
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8
Итого за Обед	740	28	16,9	93	636,5
Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
Полдник					
Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6,2	11,7	25,8	232,8
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
Итого за день	1590	49,5	40,2	196,8	1345,8

Меню дошкольники 4-х разовое (1,5-3лет) на 21.04.2025 г.

Неделя 4 Понедельник					
Завтрак					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
Каша молочная «Геркулес» (200гр)	200	7,8	8	24,6	201,9
Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
Итого за Завтрак	408	12,7	16,6	45,8	383,1
Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414
Второй завтрак					
Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	94,5
Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	94,5
Рекомендуемая величина		2,7	3	13,05	85.3-117
Обед					
Икра кабачковая (60гр)	60	1,1	5,3	4,6	71,1
Суп с гречневой крупой "Любительский" со сметаной (200/8гр)	208	2,5	4,1	14,5	104,5
Капуста тушеная (150гр)	150	3,1	7,2	8,4	110,6
Котлеты мясные (70гр)	70	11,5	10,3	6,2	164
Напиток витаминизированный (180гр)	180	0	0	11,5	45,9
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед	728	22,3	27,6	70,8	621,2
Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
Полдник					
Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
Пирожок с повидлом (70гр)	70	5,2	6,8	38,1	234,4
Итого за Полдник	250	7,8	8,8	48,4	304
Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
Итого за день	1486	44,3	53,5	186	1402,8