

Меню дошкольники 4-7 лет (4 разовое) на 23.04.2025 г.

Неделя 4 Среда					
Завтрак					
Суфле творожное со сгущенным молоком (180/20гр)	200	30.5	12.7	29	352.4
Чай (180гр)	180	0.1	0	0	0.8
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак	400	32.1	12.9	38.8	400.1
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					
Винегрет (60гр)	60	1	4.5	5.1	65.1
Суп с мясными фрикадельками (200/15гр)	215	5	4.8	13.1	115.7
Картофель тушеный (150гр)	150	2.8	5.8	21.5	149.4
Суфле из рыбы (80гр)	80	12.6	6.9	4	128.4
Компот из свежих яблок (180гр)	180	0.1	0.1	8.7	36.3
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Обед	745	25.6	22.8	78	620
Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
Полдник					
Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15.7	62.9
Булочка с присыпкой (70гр)	70	5.3	8.3	30.6	217.7
Итого за Полдник	250	5.3	8.3	46.3	280.6
Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
Итого за день	1595	64	44.2	183.3	1387.3

Меню дошкольники 4-7 лет (4 разовое) на 24.04.2025 г.

Неделя 4 Четверг					
Завтрак					
Каша молочная манная (200гр)	200	6.1	6.4	21.7	168.9
Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3	69.6
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак	450	16.2	13.7	42.1	356.1
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					
Салат из свеклы с изюмом (60гр)	60	0.9	4.5	8.2	76.4
Суп с зеленым горошком на курином бульоне (200гр)	200	1.9	2.8	11.2	78.1
Плов из мяса кур (210гр)	210	20.3	23.2	26.3	395.8
Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0.3	0.1	9.9	41.6
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	710	27.5	31.3	81.2	717
Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
Полдник					
Батон запеченный с сыром (65гр)	65	5.7	7.1	23.4	180.3
Молоко кипяченое (200гр)	200	5.5	4.4	8.7	96.4
Итого за Полдник	265	11.2	11.5	32.1	276.7
Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
Итого за день	1525	56.4	57	176.4	1444.3

Меню дошкольники 4-7 лет (4 разовое) на 25.04.2025 г.

Неделя 4 Пятница					
Завтрак					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9	99.8
Каша молочная «Дружба» (200гр)	200	7	6.8	28.5	203.5
Какао с молоком (180гр)	180	3.3	2.6	11.3	81.4
Итого за Завтрак	408	11.9	15.4	49.7	384.7
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					
Салат с консервированной кукурузой и луком (60гр)	60	1	2.8	6.2	54
Суп с рыбными фрикадельками (200/15гр)	215	4.5	2.6	13.1	93.6
Жаркое по-домашнему из мяса говядины (200гр)	200	14.6	14.4	20.3	269.6
Кисель витаминизированный (180гр)	180	0	0	15.4	61.6
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	715	24.2	20.5	80.6	603.9
Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
Полдник					
Чай с лимоном и сахаром (200гр)	200	0.2	0	8.4	34.6
Кондитерские изделия (вафли)	50	2	15.3	31.3	270.5
Итого за Полдник	250	2.2	15.3	39.7	305.1
Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
Итого за день	1473	39.8	51.7	191	1388.2