

Подписано простой электронной печатью

Вовк Елена Сергеевна

меню дошкольники 4-х разовое (3-7 лет) (весна 2025г)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

Название блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
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 гренками (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