

Подписано простой электронной печатью

Вовк Елена Сергеевна

меню дошкольники 5-ти разовое (3-7 лет) (весна 2025г)

	Название блюда	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
	Ужин					
	Сложный гарнир (картофель и капуста) (220гр)	220	4,7	8,6	21	180
	Кисель витаминизированный (200гр)	200	0	0	17,1	68,4
	Кондитерские изделия (пряники)	30	1,8	1,4	22,5	109,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Ужин	490	9,1	10,5	76,4	436,4
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Итого за день	2080	58,6	50,7	273,2	1782,2