

Подписано простой электронной печатью

Вовк Елена Сергеевна

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

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Неделя 3 Пятница					
Завтрак					
Вермишель молочная (150гр)	150	5,7	5,4	19,8	150,5
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	350	12,2	9,6	43,9	310,3
	Рекомендуемая величина	8,4	9,4	40,6	265.4-322
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	2,1	2,35	10,15	66.4-91
Обед					
Салат "Зимний" (40гр)	40	0,7	2,7	4,3	44,6
Суп с бобовыми (горох) и гречками (150/20гр)	170	4,8	2,4	22,1	129,4
Рыба запеченная с картофелем (200гр)	200	13,9	8	19,4	205,4
Компот из сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,6	51,5
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за Обед	590	21,7	13,5	70,3	489,6
	Рекомендуемая величина	14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
Полдник					
Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6,2	11,7	25,8	232,8
Чай с лимоном и сахаром (150гр)	150	0,1	0	5,6	23,3
Итого за Полдник	220	6,3	11,7	31,4	256,1
	Рекомендуемая величина	6,3	7,05	30,45	199.1-273
Итого за день	1360	41,2	35	165,8	1142,6