Меню дошкольника 4-х разовое (1,5-3 лет) на 17.04.2025 г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	Завтрак	г.	г.	г.	г.	ккал
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1.6	3.8	9.9	79.9
54-2к	Каша молочная кукурузная (150гр)	150	4.7	4.9	19	139.5
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3	69.6
	Итого за Завтрак	355	8.9	10.7	39.2	289
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Обед					
34	Салат из свеклы с зеленым горошком (40гр)	40	0.7	2.7	3.1	39.4
54-6с	Суп картофельный с клецками (150гр)	150	1.5	2.6	8.5	63.5
54-8г	Капуста тушеная (130гр)	130	2.7	6.3	7.3	96.6
54-15м	Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (60/20гр)	80	8.1	7.3	7.7	128.6
54-6хн	Компот из замороженных ягод (150гр)	150	0.2	0.1	8.4	35.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	600	16.7	19.6	56.7	469
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	Полдник					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.8	0.2	15.2	65
496	Сочник с творогом (60гр)	60	6.8	4.5	18.9	143.5
	Итого за Полдник	210	7.6	4.7	34.1	208.5
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Итого за день	1365	34	35.8	149.6	1055.3

Меню дошкольницы 4-х разовое (3-7лет) на 17.04.2025 г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	Завтрак	г.	г.	г.	г.	ккал
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9	99.8
54-2к	Каша молочная кукурузная (200гр)	200	6.2	6.5	24.9	183.2
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3	69.6
	Итого за Завтрак	408	10.4	14.5	45.1	352.6
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Обед					
34	Салат из свеклы с зеленым горошком (60гр)	60	1.1	4.5	4.7	63.2
54-6с	Суп картофельный с клецками (200гр)	200	1.9	3.6	11.6	86.7
54-8г	Капуста тушеная (150гр)	150	3.1	7.2	8.4	110.6
54-15м	Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (70/30гр)	100	9.8	9.6	9.7	164.5
54-6хн	Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0.3	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	760	21.1	25.7	74.9	615.1
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
496	Сочник с творогом (80гр)	80	8.7	6.7	26	198.9
	Итого за Полдник	280	9.7	6.9	46.2	285.5
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Итого за день	1648	42	47.9	185.8	1342

Меню дошкольницы 5-ти разовое (3-7лет) на 17.04.2025 г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	Завтрак	г.	г.	г.	г.	ккал
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9	99.8
54-2к	Каша молочная кукурузная (200гр)	200	6.2	6.5	24.9	183.2
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3	69.6
	Итого за Завтрак	408	10.4	14.5	45.1	352.6
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Обед					
34	Салат из свеклы с зеленым горошком (60гр)	60	1.1	4.5	4.7	63.2
54-6с	Суп картофельный с клецками (200гр)	200	1.9	3.6	11.6	86.7
54-8г	Капуста тушеная (150гр)	150	3.1	7.2	8.4	110.6
54-15м	Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (70/30гр)	100	9.8	9.6	9.7	164.5
54-6хн	Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0.3	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	760	21.1	25.7	74.9	615.1
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	86.6
496	Сочник с творогом (80гр)	80	8.7	6.7	26	198.9
	Итого за Полдник	280	9.7	6.9	46.2	285.5
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Ужин					
54-10г	Картофель тушеный в молоке (220гр)	220	4.9	5.9	26.9	179.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (200гр)	200	3.2	2.5	11.8	82.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	510	17.1	13.8	58.7	426.6
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Итого за день	2158	59.1	61.7	244.5	1768.6