

Меню дошкольники 4-х разовое (1,5-3 лет) на 22.04.2025 г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	Завтрак	г.	г.	г.	г.	ккал
54-4о	Омлет с сыром (150гр)	150	17.2	17.9	2.5	240.4
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0.1	0	6.4	26.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	350	18.8	18.1	18.7	313.5
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Второй завтрак					
Пром.	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					
37	Салат "Здоровье" (40гр)	40	0.7	2.7	2.5	36.9
54-4с	Рассольник "Домашний" со сметаной на курином бульоне (150/5гр)	155	1.6	2.8	9.1	67.4
54-1г	Макароны отварные (100гр)	100	3.1	3.2	19.3	118.7
54-5м	Котлеты из мяса кур (70гр)	70	15.3	15.5	5.3	221.6
54-3соус	Соус красный основной (10гр)	10	0.1	0.3	0.6	5.2
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (150гр)	150	0.3	0	12.2	50.6
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	575	24.6	25.1	70.7	606
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	Полдник					
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Кисломолочная продукция "Йогурт"	180	6.1	4.5	9.9	104.6
	Итого за Полдник	210	8.4	7.4	32.2	229.3
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Итого за день	1335	52.8	50.8	141.8	1235.4

Меню дошкольники 4-х разовое (3-7лет) на 22.04.2025 г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	Завтрак	г.	г.	г.	г.	ккал
54-4о	Омлет с сыром (180гр)	180	20.7	21.6	3	289
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0.1	0	6.4	26.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	400	23.8	21.9	29.1	409
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Второй завтрак					
Пром.	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					
37	Салат "Здоровье" (60гр)	60	1.1	4.5	4	60.8
54-4с	Рассольник "Домашний" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	2.1	3.9	11.9	90.5
54-1г	Макароны отварные (120гр)	120	3.8	3.9	23.2	143
54-5м	Котлеты из мяса кур (80гр)	80	17.1	17	5.8	244.9
54-3соус	Соус красный основной (20гр)	20	0.2	0.5	1.1	9.5
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0.4	0.1	14.4	59.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	728	28.8	30.6	86	733.5
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
Пром.	Кисломолочная продукция "Йогурт"	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Полдник	250	10.6	9.9	48.2	324.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Итого за день	1578	64.2	62.6	183.5	1553.2

Меню дошкольники 5-ти разовое (3-7лет) на 22.04.2025 г.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
	Завтрак	г.	г.	г.	г.	ккал
54-4о	Омлет с сыром (180гр)	180	20.7	21.6	3	289
54-2гн	Чай с сахаром (180гр)	180	0.1	0	6.4	26.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	400	23.8	21.9	29.1	409
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Второй завтрак					
Пром.	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					
37	Салат "Здоровье" (60гр)	60	1.1	4.5	4	60.8
54-4с	Рассольник "Домашний" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	2.1	3.9	11.9	90.5
54-1г	Макароны отварные (120гр)	120	3.8	3.9	23.2	143
54-5м	Котлеты из мяса кур (80гр)	80	17.1	17	5.8	244.9
54-3соус	Соус красный основной (20гр)	20	0.2	0.5	1.1	9.5
54-7хн	Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0.4	0.1	14.4	59.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	728	28.8	30.6	86	733.5
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
Пром.	Кисломолочная продукция "Йогурт"	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Кондитерские изделия (печенье)	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Полдник	250	10.6	9.9	48.2	324.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Ужин					
229	Вареники ленивые с творогом и маслом (100/10гр)	110	18.1	10.6	20.7	250.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (200гр)	200	0.2	0	8.4	34.6
Пром.	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Батон	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Ужин	450	21.7	12.2	59.5	434.1
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Итого за день	2028	85.9	74.8	243	1987.3

