

Утверждаю:

Заведующий МДОАУ № 40

_____ Л.Г. Записочная

Меню дошкольники 4-х разовое (1,5 – 3 лет) на 18.04.2025 г.

Неделя 3 Пятница	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Завтрак	г	г	г	г	ккал
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 гренками (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

Утверждаю:
Заведующий МДОАУ № 40
_____ Л.Г. Записочная

Меню дошкольники 5-х разовое (3 – 7 лет) на 18.04.2025 г.

Неделя 3 Пятница	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Завтрак	г	г	г	г	ккал
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 гречками (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

