

Утверждаю:

Заведующий МДОАУ № 40

_____ Л.Г. Записочная

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

Неделя 3 Четверг	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Завтрак	г	г	г	г	ккал
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
Каша молочная кукурузная (150гр)	150	4,7	4,9	19	139,5
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					
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					
Салат из свеклы с зеленым горошком (40гр)	40	0,7	2,7	3,1	39,4
Суп картофельный с клецками (150гр)	150	1,5	2,6	8,5	63,5
Капуста тушеная (130гр)	130	2,7	6,3	7,3	96,6
Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (60/20гр)	80	8,1	7,3	7,7	128,6
Компот из замороженных ягод (150гр)	150	0,2	0,1	8,4	35,3
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
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					
Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	65
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 дошкольники 5-х разовое (3 – 7 лет) на 17.04.2025 г.

Неделя 3 Четверг	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
Завтрак	г	г	г	г	ккал
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
Каша молочная кукурузная (200гр)	200	6,2	6,5	24,9	183,2
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					
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					
Салат из свеклы с зеленым горошком (60гр)	60	1,1	4,5	4,7	63,2
Суп картофельный с клецками (200гр)	200	1,9	3,6	11,6	86,7
Капуста тушеная (150гр)	150	3,1	7,2	8,4	110,6
Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусом (70/30гр)	100	9,8	9,6	9,7	164,5
Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0,3	0,1	9,9	41,6
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
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					
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
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					
Яйцо вареное	50	6	5,1	0,3	70,7
Картофель тушеный в молоке (220гр)	220	4,9	5,9	26,9	179,9
Кофейный напиток с молоком (200гр)	200	3,2	2,5	11,8	82,2
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