

## Ежедневное меню питания детей дошкольного возраста (1,5-7 лет) на среду 12.03.2025г. (первая неделя)

1,5-3г	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C	3-7 лет	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Ca	Fe	B 1	B 2	C
завтрак											завтрак										
Каша гречневая молочная	100	4.66	6.98	16.88	147.62	157.73	0.25	0.05	0.16	1.69	каша гречневая молочная	150	7.28	8.71	27.16	219.13	225.7	0.50	0.07	0.21	2.21
масло порционно	8	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07	Масло порционно	10	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11
сыр порционно	10	2.68	2.73	0.00	36.00	88.00	0.10	0.00	3.00	0.07	сыр порционно	15	4.02	4.10	0.00	54.00	132.00	0.15	0.01	4.50	0.11
какао с молоком	150	2.94	2.53	11.46	78.71	112.53	0.44	0.04	0.14	1.20	какао с молоком	180	3.56	3.05	15.35	100.88	134.86	0.58	0.05	0.17	1.43
батон	20	1.52	0.18	9.94	45.20	4.60	0.40	0.03	0.01	0.00	батон	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00
2-й завтрак											2-й завтрак										
Сок фруктовый	100	0.80	0.60	20.60	94.00	38.0	4.60	0.04	0.06	10.00	Сок фруктовый	200	0.80	0.60	20.60	94.60	38.00	4.60	0.04	0.06	10.00
обед											обед										
Салат из лука, кукурузы консервир с растит мм	45	0.73	3.11	5.40	52.31	7.33	0.35	0.04	0.03	6.15	Салат из лука, кукурузы консервир с растит мм	60	1.11	5.17	8.22	83.51	11.18	0.53	0.06	0.04	9.35
Борщ из св.кап со смет с м\б	150/15	1.44	2.12	7.54	62.28	9.08	0.48	0.05	0.04	3.45	Борщ из св.кап. Со смет на м\б\мяс	250/15	2.33	3.37	12.38	101.15	14.85	0.78	0.08	0.06	5.75
Запеканка картофельно-мясная	180	14.85	14.97	4.40	230.84	92.36	1.55	0.00	0.07	0.00	Запеканка картофельно-мясная	200	16.96	17.37	5.23	267.48	107.71	1.79	0.00	0.08	0.00
Напиток из кураги	150	0.22	0.01	15.88	63.20	11.40	0.63	0.00	0.00	0.20	Напиток Из кураги	200	0.29	0.01	19.65	78.37	14.79	0.82	0.00	0.01	0.26
хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.91	67.80	6.90	0.60	0.05	0.02	0.00	хлеб пшеничный	30	3.04	0.36	19.88	90.40	9.20	0.80	0.06	0.02	0.00
хлеб ржаной	30	1.98	0.36	11.88	59.40	8.70	1.17	0.05	0.02	0.00	хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.20	11.60	1.56	0.07	0.03	0.00
полдник											полдник										
Коржик молочный	60	8.91	6.65	14.58	165.01	82.49	0.56	0.05	0.14	0.08	Коржик молочный	70	11.85	8.51	19.43	216.29	109.94	0.73	0.07	0.18	0.11
Кисель	150	2.52	2.25	11.24	73.44	108.23	0.11	0.04	0.14	1.17	Кисель	180	2.52	2.25	14.25	84.84	108.33	0.12	0.04	0.14	1.17
итого за весь день		45.96	39.78	181.43	1285.69	735.41	11.06	0.57	3.95	14.53	итого за весь день		62.58	52.15	243.22	1712.52	984.84	14.45	0.83	5.76	19.61