

меню дошкольники 5-ти разовое (3-7 лет) (весна 2025г)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	1 день					
	Завтрак					
10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
54-29к	Каша молочная «Геркулес» (200гр)	200	7,8	8	24,6	201,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
	Итого за Завтрак	408	12,3	16,2	45	374,9
	Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341.3-414
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукты свежие (апельсин)	230	2,1	0,5	18,6	86,9
	Итого за Второй завтрак	230	2,1	0,5	18,6	86,9
	Рекомендуемая величина		2,7	3	13,05	85.3-117
	Обед					
10	Салат с зеленым горошком и луком (60гр)	60	1,3	2,7	4,9	49,4
54-27с	Суп с рыбными консервами (200гр)	200	9,6	12,3	14	204,9
54-1г	Макароны отварные (120гр)	120	3,8	3,9	23,2	143
294	Запеканка из печени (80гр)	80	13,7	7	5,8	141,1
355	Соус томатно-сметанный (30гр)	30	0,5	1	1,9	18,5
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	730	33,4	27,7	89,8	741,7
	Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
54-16в	Крендель с сахаром (70гр)	70	5,1	4,8	31,2	188,6
	Итого за Полдник	250	7,7	6,8	41,5	258,2
	Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
	Ужин					
553	Сложный гарнир (картофель и капуста) (220гр)	220	4,7	8,6	21	180
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (200гр)	200	0,2	0	8,4	34,6
Пром.	Кондитерские изделия (вафли)	40	1,6	12,2	25	216,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Ужин	500	9,1	21,3	70,2	509,2
	Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
	Итого за день	2118	64,6	72,5	265,1	1970,9