

Меню для детей 3-7 лет на 4 Июля 2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
10,5 часовое пребывание						
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл						
Завтрак	Каша манная молочная, жидкая	200	3,19	3,92	28,53	126,6
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
	Батон нарезной	40	2,45	0,85	16,74	85,76
	Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,2
Итого за завтрак		430	9,41	15,21	61,23	385,56
Второй завтрак						
Итого за второй завтрак						
Обед	Пуштыешыд	200	4,6	3,2	9,8	91,6
	Фрикадельки мясные	80	12,98	13,1	11,92	218
	Каша гречневая, рассыпчатая	150	8,85	5,1	47,4	240
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,5
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	114
	Хлеб пшеничный	18	1,22	0,42	8,37	42,88
	Хлеб ржаной	28	1,2	0,2	8,86	37,8
Итого за обед		686	29,87	24,14	118,12	781,78
Полдник	Ватрушка с творогом	80	3,9	3,67	24,37	146,5
	Кисломолочный напиток «Снежок»	225	4,68	5,76	19,8	149,4
Итого за полдник		305	8,58	9,43	44,17	295,9
Итого за день		1421	47,86	48,78	223,52	1463,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ НА 1 РЕБЕНКА						163,32

Меню для детей 1-3лет на 4 Июля2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
10,5 часовое пребывание						
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл						
Завтрак	Каша манная молочная, жидкая	150	2,4	3,84	21,54	94,95
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89
	Батон нарезной	30	1,84	0,64	12,55	64,32
	Масло порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,2
Итого за завтрак		340	7,49	14,45	47,19	314,47
Второй завтрак						
Итого за второй завтрак						
Обед	Пуштыешыд	150	3,4	2,74	7,3	80,4
	Фрикадельки мясные	60	9,78	9,85	8,96	164
	Каша гречневая, рассыпчатая	120	7,08	4,08	37,92	192
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,5
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	85,5
	Хлеб ржаной	15	0,9	0,15	6,64	24,12
	Хлеб пшеничный	15	0,92	0,32	6,27	32,16
Итого за обед		560	22,99	19,255	91,92	615,68
Полдник	Ватрушка с творогом	65	3,18	2,93	19,4	117,2
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	3,9	4,8	16,5	124,5
Итого за полдник		215	7,08	7,73	35,9	241,7
Итого за день		1115	37,56	41,435	175,01	1171,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ НА 1 РЕБЕНКА						127,05