

Утверждаю

заведующий МДОАУ № 94 С.Г. Журавлёва



**Меню 4-х разовое (1,5-3лет)
на 15.04.2025**

Неделя 3 Вторник					
Завтрак					
Сыр твердых сортов порционно (8гр)	8	1,9	2,4	0	28,7
Омлет натуральный (150гр)	150	15	15,2	2,7	207,1
Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Завтрак	358	18,5	17,8	18,9	308,9
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 "Степной" (40гр)	40	0,7	2,7	4,8	46,8
Суп овощной со сметаной (150/5гр)	155	1,6	2,8	8	63,3
Компот из шиповника и сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,2	50,6
Курник с мясным фаршем и картофелем (160гр)	160	14,3	12,3	42,9	339
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Итого за Обед	525	18,2	18	75,8	538,8
Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
Полдник					
Кисломолочная продукция "Снежок"	180	4,9	4,5	19,4	137,7
Кондитерские изделия (пряники)	30	1,8	1,4	22,5	109,8
Итого за Полдник	210	6,7	5,9	41,9	247,5
Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
Итого за день	1293	44,4	41,9	156,8	1181,8

Утверждаю

заведующий МДОАУ № 94 С.Г. Журавлёва



**Меню 5-ти разовое (3-7лет)
на 15.04.2025**

Неделя 3 Вторник					
Завтрак					
Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2,3	3	0	35,8
Омлет натуральный (180гр)	180	18	18,3	3,3	249,7
Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак	400	22,7	21,5	24,5	382
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 "Степной" (60гр)	60	1	4,6	7,4	74,7
Суп овощной со сметаной (200/8гр)	208	2,2	3,9	10,7	86,1
Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0,4	0,1	14,4	59,7
Курник с мясным фаршем и картофелем (180гр)	180	16,2	14	48,8	386
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед	668	22,4	23,1	97,1	684,7
Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
Полдник					
Кисломолочная продукция "Снежок"	200	5,4	5	21,6	153
Кондитерские изделия (пряники)	50	3	2,4	37,5	183
Итого за Полдник	250	8,4	7,4	59,1	336
Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
Ужин					
Макароны отварные (150гр)	150	4,7	5	29	179,5
Тефтели рыбные с томатно- сметанным соусом (80/20гр)	100	11,2	3,4	9,4	112,9
Чай с лимоном и сахаром (200гр)	200	0,2	0	8,4	34,6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Ужин	500	19,9	8,8	71,4	444,2
Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
Итого за день	2018	74,4	61	272,3	1933,5