

Утверждаю

заведующий МДОАУ № 94 С.Г. Журавлёва

**Меню 4-х разовое (1,5-3лет)
на 15.07.2025**

Неделя 4 Вторник	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	г.	г.	г.	г.	ккал
Омлет с сыром (150гр)	150	17,2	17,9	2,5	240,4
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	350	18,8	18,1	18,7	313,5
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					
Огурец в нарезке (40гр)	40	0,3	0	1	5,6
Рассольник "Домашний" со сметаной на курином бульоне (150/5гр)	155	1,6	2,8	9,1	67,4
Макароны отварные (100гр)	100	3,1	3,2	19,3	118,7
Котлеты из мяса кур (70гр)	70	15,3	15,5	5,3	221,6
Соус красный основной (10гр)	10	0,1	0,3	0,6	5,2
Компот из шиповника и сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,2	50,6
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за Обед	575	24,2	22,4	69,2	574,7
Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
Полдник					
Кисломолочная продукция "Йогурт"	180	6,1	4,5	9,9	104,6
Кондитерские изделия (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Итого за Полдник	210	8,4	7,4	32,2	229,3
Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
Итого за день	1335	52,4	48,1	140,3	1204,1

Утверждаю

заведующий МДОАУ № 94 С.Г. Журавлёва



**Меню 5-ти разовое (3-7лет)
на 15.07.2025**

Неделя 4 Вторник	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	г.	г.	г.	г.	ккал
Омлет с сыром (180гр)	180	20,7	21,6	3	289
Чай с сахаром (180гр)	180	0,1	0	6,4	26,2
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Завтрак	400	23,8	21,9	29,1	409
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					
Огурец в нарезке (60гр)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
Рассольник "Домашний" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	2,1	3,9	11,9	90,5
Макароны отварные (120гр)	120	3,8	3,9	23,2	143
Котлеты из мяса кур (80гр)	80	17,1	17	5,8	244,9
Соус красный основной (20гр)	20	0,2	0,5	1,1	9,5
Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0,4	0,1	14,4	59,7
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед	728	28,2	26,2	83,5	681,2
Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
Полдник					
Кисломолочная продукция "Йогурт"	200	6,8	5	11	116,2
Кондитерские изделия (печенье)	50	3,8	4,9	37,2	207,9
Итого за Полдник	250	10,6	9,9	48,2	324,1
Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
Ужин					
Вареники ленивые с творогом и маслом (100/10гр)	110	18,1	10,6	20,7	250,4
Чай с лимоном и сахаром (200гр)	200	0,2	0	8,4	34,6
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Батон	40	3	1,2	20,6	104,7
Итого за Ужин	450	21,7	12,2	59,5	434,1
Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
Итого за день	2028	85,3	70,4	240,5	1935