

Утверждаю

заведующий МДОАУ № 94 С.Г. Журавлёва



**Меню 4-х разовое (1,5-3лет)
на 16.04.2025**

Неделя 3 Среда					
Завтрак					
Запеканка творожная со сгущенным молоком (130/20гр)	150	24,5	8,1	23,1	263,4
Чай (180гр)	180	0,1	0	0	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Завтрак	350	26,1	8,3	32,9	311,1
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 из квашеной капусты с луком (40гр)	40	0,6	3	2,3	39
Рис отварной с овощами (120гр)	120	2,5	3,5	23,4	135
Свекольник со сметаной (150/5гр)	155	1,3	2,7	8	61,8
Котлеты рыбные (70гр)	70	11,1	2,9	4,9	89,9
Соус томатно-сметанный (20гр)	20	0,3	0,7	1,3	12,6
Компот из свежих яблок (150гр)	150	0,1	0,1	7,2	30,3
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за Обед	605	19,4	13,5	68,8	474,2
Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
Полдник					
Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15,7	62,9
Крендель с сахаром (50гр)	50	3,6	3,6	22,7	138,3
Итого за Полдник	230	3,6	3,6	38,4	201,2
Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
Итого за день	1385	50,1	25,6	160,3	1073,1

Утверждаю

заведующий МДОАУ № 94 С.Г. Журавлёва



**Меню 5-ти разовое (3-7лет)
на 16.04.2025**

Неделя 3 Среда					
Завтрак					
Запеканка творожная со сгущенным молоком (180/20гр)	200	33,2	11	28,7	346,6
Чай (180гр)	180	0,1	0	0	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Завтрак	400	34,8	11,2	38,5	394,3
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 из квашеной капусты с луком (60гр)	60	0,9	4,1	3,4	54
Свекольник со сметаной (200/8гр)	208	1,8	3,8	10,8	84,5
Рис отварной с овощами (150гр)	150	3,1	4,2	29,1	166,7
Котлеты рыбные (80гр)	80	12,6	3,9	5,5	107,6
Соус томатно-сметанный (30гр)	30	0,5	1	1,9	18,5
Компот из свежих яблок (180гр)	180	0,1	0,1	8,7	36,3
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Обед	778	23,9	17,8	90	616,1
Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
Полдник					
Кисель фруктовый (200гр)	200	0	0	17,5	69,9
Крендель с сахаром (70гр)	70	5,1	4,8	31,2	188,6
Итого за Полдник	270	5,1	4,8	48,7	258,5
Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
Ужин					
Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	2,3	3	0	35,8
Каша молочная «Геркулес» (200гр)	200	7,8	8	24,6	201,9
Какао с молоком (200гр)	200	3,6	2,8	12,6	90,1
Батон	40	3	1,2	20,6	104,7
Итого за Ужин	450	16,7	15	57,8	432,5
Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
Итого за день	2098	81,5	49	255,2	1788