

Утверждаю

заведующий МДОАУ № 94 С.Г. Журавлёва

**Меню 4-х разовое (1,5-3лет)
на 16.07.2025**

Неделя 4 Среда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	г.	г.	г.	г.	ккал
Суфле творожное со сгущенным молоком (130/20гр)	150	22,3	9,1	23,2	263,7
Чай (180гр)	180	0,1	0	0	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Завтрак	350	23,9	9,3	33	311,4
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 свежих помидоров и огурцов (40гр)	40	0,4	2,1	1,4	25,7
Суп с мясными фрикадельками (150/15гр)	165	4,5	4,1	9,9	94,5
Картофель тушеный (120гр)	120	2,3	4,8	17,4	122
Суфле из рыбы (70гр)	70	11	5,5	3,4	106,9
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	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Итого за Обед	585	21,1	17	57	465,4
Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464,5-617,4
Полдник					
Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15,7	62,9
Булочка с присыпкой (50гр)	50	3,9	5	21,7	147,7
Итого за Полдник	230	3,9	5	37,4	210,6
Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199,1-273
Итого за день	1365	49,9	31,5	147,6	1074

Утверждаю

заведующий МДОАУ № 94 С.Г. Журавлёва



**Меню 5-ти разовое (3-7лет)
на 16.07.2025**

Неделя 4 Среда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	г.	г.	г.	г.	ккал
Суфле творожное со сгущенным молоком (180/20гр)	200	30,5	12,7	29	352,4
Чай (180гр)	180	0,1	0	0	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Завтрак	400	32,1	12,9	38,8	400,1
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 свежих помидоров и огурцов (60гр)	60	0,6	3,1	2,2	38,9
Суп с мясными фрикадельками (200/15гр)	215	5	4,8	13,1	115,7
Картофель тушеный (150гр)	150	2,8	5,8	21,5	149,4
Суфле из рыбы (80гр)	80	12,6	6,9	4	128,4
Компот из свежих яблок (180гр)	180	0,1	0,1	8,7	36,3
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Обед	750	25,6	21,4	77,6	605,5
Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
Полдник					
Кисель фруктовый (180гр)	180	0	0	15,7	62,9
Булочка с присыпкой (70гр)	70	5,3	8,3	30,6	217,7
Итого за Полдник	250	5,3	8,3	46,3	280,6
Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
Ужин					
Сыр твердых сортов порционно (10гр)	15	3,5	4,4	0	53,7
Вермишель молочная (200гр)	200	7,6	7,2	26,2	199,4
Кофейный напиток с молоком (200гр)	200	3,2	2,5	11,8	82,2
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Ужин	455	17,3	14,4	57,7	429,1
Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
Итого за день	2055	81,3	57,2	240,6	1801,9