

Утверждаю

заведующий МДОАУ № 94 С.Г. Журавлёва



**Меню 4-х разовое (1,5-3лет)
на 17.07.2025**

Неделя 4 Четверг	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	г.	г.	г.	г.	ккал
Каша молочная манная (150гр)	150	4,5	4,9	15,8	125
Яйцо вареное	50	6	5,1	0,3	70,7
Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Завтрак	400	14,6	12,2	36,2	312,2
Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265,4-322
Второй завтрак					
Фрукты свежие (банан).	100	1,4	0,5	20,2	90,7
Итого за Второй завтрак	100	1,4	0,5	20,2	90,7
Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66,4-91
Обед					
Салат из свежих помидоров (40гр)	40	0,5	2,1	1,7	27,5
Суп с зеленым горошком на курином бульоне (150гр)	150	1,5	2,1	8,4	58,6
Плов из мяса кур (160гр)	160	15,4	17,8	20,4	303,8
Компот из замороженных ягод (150гр)	150	0,2	0,1	8,4	35,3
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Обед	550	21,1	22,7	60,6	530,8
Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464,5-617,4
Полдник					
Батон запеченный с сыром (50гр)	50	3,9	5,5	18,8	140,4
Молоко кипяченое (150гр)	150	4,1	3,3	6,6	72,3
Итого за Полдник	200	8	8,8	25,4	212,7
Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199,1-273
Итого за день	1250	45,1	44,2	142,4	1146,4

Утверждаю

заведующий МДОАУ № 94 С.Г. Журавлёва



**Меню 5-ти разовое (3-7лет)
на 17.07.2025**

Неделя 4 Четверг	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	г.	г.	г.	г.	ккал
Каша молочная манная (200гр)	200	6,1	6,4	21,7	168,9
Яйцо вареное	50	6	5,1	0,3	70,7
Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Завтрак	450	16,2	13,7	42,1	356,1
Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341,3-414
Второй завтрак					
Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	94,5
Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	94,5
Рекомендуемая величина		2,7	3	13,05	85,3-117
Обед					
Салат из свежих помидоров (60гр)	60	0,7	3,1	2,6	41,3
Суп с зеленым горошком на курином бульоне (200гр)	200	1,9	2,8	11,2	78,1
Плов из мяса кур (210гр)	210	20,3	23,2	26,3	395,8
Компот из замороженных ягод (180гр)	180	0,3	0,1	9,9	41,6
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	710	27,3	29,9	75,6	681,9
Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597,2-793,8
Полдник					
Батон запеченный с сыром (65гр)	65	5,7	7,1	23,4	180,3
Молоко кипяченое (200гр)	200	5,5	4,4	8,7	96,4
Итого за Полдник	265	11,2	11,5	32,1	276,7
Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
Ужин					
Овощное рагу (220гр)	220	3,4	5,7	18,4	138,3
Биточки мясные (60гр)	60	10,1	8,4	5,2	137,1
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Ужин	520	17,1	14,8	59,6	440,2
Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426,6-540
Итого за день	2045	73,3	70,4	230,4	1849,4