

Утверждаю

заведующий МДОАУ № 94 С.Г. Журавлёва

**Меню 4-х разовое (1,5-3лет)
на 18.07.2025**

Неделя 4 Пятница	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	г.	г.	г.	г.	ккал
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
Каша молочная «Дружба» (150гр)	150	5,5	5,2	22,7	159,3
Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
Итого за Завтрак	355	10,4	11,6	43,9	320,6
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 огурцов (40гр)	40	0,3	2	1	23,6
Суп с рыбными фрикадельками (150/15гр)	165	4,1	1,8	9,9	72,5
Жаркое по-домашнему из мяса говядины (180гр)	180	13,1	13	18,1	241,4
Кисель витаминизированный (150гр)	150	0	0	12,8	51,3
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за Обед	585	21	17,4	63,5	494,4
Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464,5-617,4
Полдник					
Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0,2	0	7,5	30,7
Кондитерские изделия (вафли)	40	1,6	12,2	25	216,4
Итого за Полдник	220	1,8	12,2	32,5	247,1
Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199,1-273
Итого за день	1260	34,6	41,7	160,1	1152,8

Утверждаю

заведующий МДОАУ № 94 С.Г. Журавлёва



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

Неделя 4 Пятница	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	г.	г.	г.	г.	ккал
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
Каша молочная «Дружба» (200гр)	200	7	6,8	28,5	203,5
Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
Итого за Завтрак	408	11,9	15,4	49,7	384,7
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 огурцов (60гр)	60	0,5	3,1	1,5	35,4
Суп с рыбными фрикадельками (200/15гр)	215	4,5	2,6	13,1	93,6
Жаркое по-домашнему из мяса говядины (200гр)	200	14,6	14,4	20,3	269,6
Кисель витаминизированный (180гр)	180	0	0	15,4	61,6
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	720	24,1	20,8	78,4	597
Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
Полдник					
Чай с лимоном и сахаром (200гр)	200	0,2	0	8,4	34,6
Кондитерские изделия (вафли)	50	2	15,3	31,3	270,5
Итого за Полдник	250	2,2	15,3	39,7	305,1
Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
Ужин					
Плов фруктовый с морковью и изюмом (210гр)	210	4,2	6,3	49,4	270,5
Компот из сухофруктов (200гр)	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Итого за Ужин	450	7,6	6,6	86,2	434,2
Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
Итого за день	1928	47,3	58,6	275	1815,5