

Утверждаю

заведующий МДОАУ № 94 С.Г. Журавлёва

**Меню 4-х разовое (1,5-3лет)
на 21.04.2025**

Неделя 4 Понедельник					
Завтрак					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,6	3,8	9,9	79,9
Каша молочная «Геркулес» (150гр)	150	5,8	6	18,7	152,3
Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
Итого за Завтрак	355	10,7	12,4	39,9	313,6
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					
Икра кабачковая (40гр)	40	0,8	3,6	3,1	47,4
Суп с гречневой крупой "Любительский" со сметаной (150/5гр)	155	1,9	2,9	10,8	77
Капуста тушеная (120гр)	120	2,5	5,4	6,6	85,1
Котлеты мясные (60гр)	60	10,1	8,4	5,2	137,1
Напиток витаминизированный (150гр)	150	0	0	9,7	38,8
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	18,8	20,9	57,1	491
Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464.5-617.4
Полдник					
Чай с молоком (150гр)	150	2,1	1,7	8,8	58,6
Пирожок с повидлом (50гр)	50	4,1	4,7	28,3	171,4
Итого за Полдник	200	6,2	6,4	37,1	230
Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199.1-273
Итого за день	1230	37,1	40,2	154,3	1125,3

Утверждаю

заведующий МДОАУ № 94 С.Г. Журавлёва



**Меню 5-ти разовое (3-7лет)
на 21.04.2025**

Неделя 4 Понедельник					
Завтрак					
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1,6	6	9,9	99,8
Каша молочная «Геркулес» (200гр)	200	7,8	8	24,6	201,9
Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
Итого за Завтрак	408	12,7	16,6	45,8	383,1
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					
Икра кабачковая (60гр)	60	1,1	5,3	4,6	71,1
Суп с гречневой крупой "Любительский" со сметаной (200/8гр)	208	2,5	4,1	14,5	104,5
Капуста тушеная (150гр)	150	3,1	7,2	8,4	110,6
Котлеты мясные (70гр)	70	11,5	10,3	6,2	164
Напиток витаминизированный (180гр)	180	0	0	11,5	45,9
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	22,3	27,6	70,8	621,2
Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597.2-793.8
Полдник					
Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
Пирожок с повидлом (70гр)	70	5,2	6,8	38,1	234,4
Итого за Полдник	250	7,8	8,8	48,4	304
Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
Ужин					
Жаркое по-домашнему из мяса кур (220гр)	220	18	20,7	24,8	356,8
Компот из сухофруктов (200гр)	200	0,4	0	17,1	69,9
Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за Ужин	450	20,4	21,1	53,8	485,4
Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426.6-540
Итого за день	1936	64,7	74,6	239,8	1888,2