

Утверждаю

заведующий МДОАУ № 94 С.Г. Журавлёва

**Меню 4-х разовое (1,5-3лет)
на 21.07.2025**

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 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
Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
Итого за Завтрак	355	10,3	12	39,1	305,4
Рекомендуемая величина		8,4	9,4	40,6	265,4-322
Второй завтрак					
Фрукты свежие (апельсин)	230	2,1	0,5	18,6	86,9
Итого за Второй завтрак	230	2,1	0,5	18,6	86,9
Рекомендуемая величина		2,1	2,35	10,15	66,4-91
Обед					
Салат из свежих помидоров и сладкого перца (40гр)	40	0,5	2,1	1,7	27,3
Суп с рыбными консервами (150гр)	150	7,3	9,3	10,3	154
Макароны отварные (100гр)	100	3,1	3,2	19,3	118,7
Запеканка из печени (70гр)	70	12	5,6	5,1	118,4
Соус томатно-сметанный (20гр)	20	0,3	0,7	1,3	12,6
Компот из шиповника и сухофруктов (150гр)	150	0,3	0	12,2	50,6
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	570	26,3	21,3	67,6	567,6
Рекомендуемая величина		14,7	16,45	71,05	464,5-617,4
Полдник					
Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
Крендель с сахаром (50гр)	50	3,6	3,6	22,7	138,3
Итого за Полдник	230	6,2	5,6	33	207,9
Рекомендуемая величина		6,3	7,05	30,45	199,1-273
Итого за день	1385	44,9	39,4	158,3	1167,8

Утверждаю

заведующий МДОАУ № 94 С.Г. Журавлёва



**Меню 5-ти разовое (3-7лет)
на 21.07.2025**

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 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
Кофейный напиток с молоком (180гр)	180	2,9	2,2	10,5	73,2
Итого за Завтрак	408	12,3	16,2	45	374,9
Рекомендуемая величина		10,8	12	52,2	341,3-414
Второй завтрак					
Фрукты свежие (апельсин)	230	2,1	0,5	18,6	86,9
Итого за Второй завтрак	230	2,1	0,5	18,6	86,9
Рекомендуемая величина		2,7	3	13,05	85,3-117
Обед					
Салат из свежих помидоров и сладкого перца (60гр)	60	0,7	3,1	2,6	40,9
Суп с рыбными консервами (200гр)	200	9,6	12,3	14	204,9
Макароны отварные (120гр)	120	3,8	3,9	23,2	143
Запеканка из печени (80гр)	80	13,7	7	5,8	141,1
Соус томатно-сметанный (30гр)	30	0,5	1	1,9	18,5
Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0,4	0,1	14,4	59,7
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	730	32,8	28,1	87,5	733,2
Рекомендуемая величина		18,9	21	91,35	597,2-793,8
Полдник					
Чай с молоком (180гр)	180	2,6	2	10,3	69,6
Крендель с сахаром (70гр)	70	5,1	4,8	31,2	188,6
Итого за Полдник	250	7,7	6,8	41,5	258,2
Рекомендуемая величина		8,1	9	39,15	256-351
Ужин					
Сложный гарнир (картофель и капуста) (220гр)	220	4,7	8,6	21	180
Чай с лимоном и сахаром (200гр)	200	0,2	0	8,4	34,6
Кондитерские изделия (вафли)	40	1,6	12,2	25	216,4
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Итого за Ужин	500	9,1	21,3	70,2	509,2
Рекомендуемая величина		13,5	15	65,25	426,6-540
Итого за день	2118	64	72,9	262,8	1962,4

