

## меню дошкольники 5-ти разовое (1,5-3лет) (весна)

Возрастная категория: от 1 до 3 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

	<b>Неделя 4 Понедельник 21.04</b>					
	<b>Завтрак</b>					
10	Батон с маслом с маслом сливочным (20/5гр)	25	1,5	4,2	10,4	85,3
54-29к	Каша молочная «Геркулес» (150гр)	150	5,8	6	18,7	152,3
54-21гн	Какао с молоком (180гр)	180	3,3	2,6	11,3	81,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10,6</b>	<b>12,8</b>	<b>40,4</b>	<b>319,0</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>265.4-322</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,16</b>	<b>3,73</b>	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукты свежие (банан).	100	1,4	0,5	20,2	90,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>0,5</b>	<b>20,2</b>	<b>90,7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,15</b>	<b>66.4-91</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,36</b>	<b>14,43</b>	
	<b>Обед</b>					
53	Икра кабачковая (40гр)	40	0,8	3,6	3,1	47,4
80	Суп с гречневой крупой "Любительский" со сметаной (150/5гр)	155	1,9	2,9	10,8	77
54-8г	Капуста тушеная (120гр)	120	2,5	5,4	6,6	85,1
54-6м	Биточки мясные (60гр)	60	10,1	8,4	5,2	137,1
54-3соус	Соус красный основной (10гр)	10	0,1	0,3	0,6	5,2
Пром.	Напиток витаминизированный (150гр)	150	0	0	9,7	38,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>585</b>	<b>18,1</b>	<b>21,2</b>	<b>57,7</b>	<b>496</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>14,7</b>	<b>16,45</b>	<b>71,05</b>	<b>464.5-617.4</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,11</b>	<b>3,04</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-4гн	Чай с молоком (150гр)	150	2,1	1,7	8,8	58,6
454	Пирожок с повидлом (50гр)	50	4,1	4,7	28,3	171,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>6,4</b>	<b>37,1</b>	<b>230</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>6,3</b>	<b>7,05</b>	<b>30,45</b>	<b>199.1-273</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1,03</b>	<b>5,98</b>	
	<b>Ужин</b>					
54-10г	Картофель тушеный в молоке (180гр)	180	4	4,9	22	148
54-1хн	Компот из сухофруктов (180гр)	180	0,3	0	15,1	61,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>380</b>	<b>5,6</b>	<b>5,1</b>	<b>45,0</b>	<b>248,9</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>10,5</b>	<b>11,75</b>	<b>50,75</b>	<b>331.8-420</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0,99</b>	<b>2,54</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>42</b>	<b>46,0</b>	<b>200,4</b>	<b>1384,6</b>