

Утверждено:



Заведующий МДОАУ

Детский сад № 221 «Сказка» г. Орска»

Боженко Н.А.

	Неделя 3 Пятница 18.04.2025 год				
	Завтрак				
54-19к	Вермишель молочная (150гр)	150	5.7	5.4	19.8
394	Чай на молоке (180гр)	180	5	4	14.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
	Итого за Завтрак	350	12.2	9.6	43.9
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6
	Второй завтрак				
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15
	Обед				
25	Салат "Зимний" (40гр)	40	0.7	2.7	4.3
54-25с	Суп с бобовыми (горох) и гречками (150/20гр)	170	4.8	2.4	22.1
250	Рыба запеченная с картофелем (200гр)	200	13.9	8	19.4
54-1хн	Компот из сухофруктов (150гр)	150	0.3	0	12.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9
	Итого за Обед	590	21.7	13.5	70.3
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05
	Полдник				
10-1	Батон с маслом и сыром (50/10/10гр)	70	6.2	11.7	25.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром (150гр)	150	0.1	0	5.6
	Итого за Полдник	220	6.3	11.7	31.4
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45
	Ужин				
553	Сложный гарнир (картофель и капуста) (180гр)	180	3.8	6.9	17.1
Пром.	Кисель витаминизированный (180гр)	180	0	0	15.4
Пром.	Кондитерские изделия (пряники)	30	1.8	1.4	22.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	7.9
	Итого за Ужин	410	6.9	8.5	62.9
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75
	Итого за день	1770	48.1	43.5	228.7