

Меню на 04.12.2024г

От 1.5-3 лет

| Среда, 2 неделя | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|--|--------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------------------|
| | г | г | г | г | ккал |
| Завтрак | | | | | |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 5 | 1.2 | 1.5 | 0 | 17.9 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0.1 | 5.1 | 0.1 | 46.3 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4.1 | 3.4 | 13.4 | 100.7 |
| Чай с молоком и сахаром | 180 | 1.3 | 1 | 7.7 | 45.2 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Итого за Завтрак | 360 | 8.2 | 11.2 | 31 | 257 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.3 |
| Итого за Второй завтрак | 150 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.3 |
| Обед | | | | | |
| Свекла отварная дольками | 40 | 0.6 | 0 | 3.5 | 16.8 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 | 3.5 | 4.3 | 7.6 | 82.8 |
| Горошница | 110 | 10.6 | 1 | 24.8 | 150.2 |
| Тефтели рыбные (минтай) | 60 | 6.4 | 4 | 6.3 | 86.8 |
| Соус красный основной | 25 | 0.5 | 0.4 | 1.3 | 10.6 |
| Кисель | 150 | 0.2 | 0.1 | 9.2 | 37.9 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 4.2 | 0.4 | 27.1 | 128.9 |
| Итого за Обед | 590 | 26 | 10.2 | 79.8 | 514 |
| Полдник | | | | | |
| Булочка школьная | 50 | 4.3 | 1.5 | 28.4 | 143.9 |
| Молоко 2.5% | 150 | 5.8 | 5 | 9.6 | 106.6 |
| Итого за Полдник | 200 | 10.1 | 6.5 | 38 | 250.5 |
| Итого за день | 1300 | 44.8 | 28 | 158.9 | 1064.8 |

Меню на 04.12.2024г

От 3-7лет

| Среда, 2 неделя | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|--|--------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------------------|
| | г | г | г | г | ккал |
| Завтрак | | | | | |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 |
| Масло сливочное (порциями) | 7 | 0.1 | 5.1 | 0.1 | 46.3 |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5.5 | 4.5 | 17.9 | 134.2 |
| Чай с молоком и сахаром | 180 | 1.3 | 1 | 7.7 | 45.2 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| Итого за Завтрак | 422 | 11.1 | 16 | 40.5 | 351.6 |
| Второй завтрак | | | | | |
| Сок фруктовый | 180 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.3 |
| Итого за Второй завтрак | 180 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 43.3 |
| Обед | | | | | |
| Свекла отварная дольками | 60 | 0.9 | 0.1 | 5.2 | 25.2 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 180 | 4.2 | 5.1 | 9.1 | 99.4 |
| Горошница | 130 | 13.5 | 1.2 | 31.5 | 191.2 |
| Тефтели рыбные (минтай) | 70 | 9 | 5.6 | 8.9 | 121.5 |
| Соус красный основной | 25 | 0.5 | 0.4 | 1.3 | 10.6 |
| Кисель | 180 | 0.2 | 0.1 | 11 | 45.5 |
| Хлеб пшеничный | 73 | 5.5 | 0.6 | 35.9 | 171.1 |
| Итого за Обед | 718 | 33.8 | 13.9 | 99.3 | 656.1 |
| Полдник | | | | | |
| Булочка школьная | 70 | 5.16 | 1.77 | 34.03 | 172.6 |
| Молоко 2.5% | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 106.6 |
| Итого за Полдник | 270 | 10.96 | 6.77 | 43.63 | 279.2 |
| Итого за день | 1590 | 56.36 | 36.77 | 193.53 | 1330.2 |