

Меню на 18.11.2024г

От 1.5-3 лет

Понедельник, 2 неделя	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак	355	9.5	10.6	44.3	311.1
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					
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0.7	4	3.9	54.4
Рассольник домашний	150	2.3	3.1	6.2	65.7
Плов из отварной говядины	150	11.5	11.1	29	261.6
Кисель	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9
Итого за Обед	545	18.3	19	66.7	513.5
Полдник					
Вафли	50	2	15.3	31.3	270.5
Молоко 2.5%	150	5.8	5	9.6	106.6
Итого за Полдник	200	7.8	20.3	40.9	377.1
Итого за день	1250	36.1	50	162	1245

Меню на 18.11.2024г

От 3-7лет

Понедельник, 2 неделя	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
Макароны отварные с сыром	200	9.5	8.2	34.4	249.3
Чай с сахаром	180	0.1	0	6.1	24.8
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Итого за Завтрак	412	11.6	13.5	52.9	379
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					
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.2	7.1	6.7	95.1
Рассольник домашний	180	2.6	3.3	6.7	66.7
Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.7	348.8
Кисель	180	0.2	0.1	11	45.5
Хлеб ржаной	73	4.8	0.9	24.4	124.7
Итого за Обед	693	24.1	26.1	87.5	680.8
Полдник					
Вафли	50	2	15.3	31.3	270.5
Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Итого за Полдник	250	7.8	20.3	40.9	377.1
Итого за день	1535	82.1	60	191.4	1480.2