

Меню на 19.11.2024г

От 1.5-3 лет

Вторник, 2 неделя	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Яйцо вареное (1 шт.)	40	4.8	4	0.3	56.6
Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
Итого за Завтрак	395	13.4	14.2	41.6	347.8
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					
Морковь отварная дольками	40	0.5	1.3	2.8	25.1
Суп с рыбными консервами (сайра)	150	4.4	5.1	9.4	101
Картофельное пюре	110	2.3	3.9	14.5	102.2
Котлета из говядины	60	9.1	8.7	8.2	147.6
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Итого за Обед	565	20.9	19.4	76.8	565.5
Полдник					
Ватрушка с творогом	50	8.2	10.3	15	185.7
Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
Итого за Полдник	200	12.6	14.1	21.3	262.1
Итого за день	1310	47.4	47.8	149.8	1218.7

Меню на 19.11.2024г

От 3-7л

Вторник, 2 неделя	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	г	г	г	г	ккал
Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Яйцо вареное (1 шт.)	40	4.8	4	0.3	56.6
Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
Итого за Завтрак	452	15.2	17	51.3	418.9
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					
Морковь отварная дольками	60	1	2.3	4.8	43.9
Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5.9	6.8	12.5	134.6
Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
Котлета из говядины	70	14.6	13.9	13.1	236.2
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
Итого за Обед	693	30.1	28.2	101.3	702.9
Полдник					
Ватрушка с творогом	70	8.24	10.3	15.01	185.7
Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Итого за Полдник	270	14.04	15.3	23.41	287.5
Итого за день	1565	59.84	60.6	186.11	1452.6

