

Меню на 20.11.2024г

От 1.5-3 лет

<b>Среда, 2 неделя</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8.2</b>	<b>11.2</b>	<b>31</b>	<b>257</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	43.3
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>26</b>	<b>10.2</b>	<b>79.8</b>	<b>514</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка школьная	50	4.3	1.5	28.4	143.9
Молоко 2.5%	150	5.8	5	9.6	106.6
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>10.1</b>	<b>6.5</b>	<b>38</b>	<b>250.5</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>44.8</b>	<b>28</b>	<b>158.9</b>	<b>1064.8</b>

Меню на 20.11.2024г

От 3-7лет

<b>Среда, 2 неделя</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>422</b>	<b>11.1</b>	<b>16</b>	<b>40.5</b>	<b>351.6</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>718</b>	<b>33.8</b>	<b>13.9</b>	<b>99.3</b>	<b>656.1</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка школьная	70	5.16	1.77	34.03	172.6
Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>10.96</b>	<b>6.77</b>	<b>43.63</b>	<b>279.2</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>56.36</b>	<b>36.77</b>	<b>193.53</b>	<b>1330.2</b>