

Меню на 21.10.2024г

От 1.5-3 лет

<b>Понедельник, 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>					
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9.5</b>	<b>10.6</b>	<b>44.3</b>	<b>311.1</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>					
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>545</b>	<b>18.3</b>	<b>19</b>	<b>66.7</b>	<b>513.5</b>
<b>Полдник</b>					
Вафли	50	2	15.3	31.3	270.5
Молоко 2.5%	150	5.8	5	9.6	106.6
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7.8</b>	<b>20.3</b>	<b>40.9</b>	<b>377.1</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>36.1</b>	<b>50</b>	<b>162</b>	<b>1245</b>

Меню на 21.10.2024г

От 3-7лет

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	г	г	г	г	ккал
<b>Завтрак</b>					
Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
Макаронны 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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>11.6</b>	<b>13.5</b>	<b>52.9</b>	<b>379</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>					
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>24.1</b>	<b>26.1</b>	<b>87.5</b>	<b>680.8</b>
<b>Полдник</b>					
Вафли	50	2	15.3	31.3	270.5
Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7.8</b>	<b>20.3</b>	<b>40.9</b>	<b>377.1</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>82.1</b>	<b>60</b>	<b>191.4</b>	<b>1480.2</b>