

Меню на 25.11.2024г

От 1.5-3 лет

<b>Понедельник, 1 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	3.6	0.1	33
Каша вязкая молочная кукурузная	150	5.4	6.9	33	215.8
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>360</b>	<b>8.2</b>	<b>12.2</b>	<b>48.6</b>	<b>337.1</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	150	0.4	0.1	9.1	41.3
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>9.1</b>	<b>41.3</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты	40	1	4.1	4.2	57.2
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	150	3.7	4.3	8.5	87.7
Макаронные изделия отварные	110	3.9	3.6	24.1	144.3
Гуляш из говядины	50	8.5	8.3	1.9	116.1
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9
<b>Итого за Обед</b>	<b>555</b>	<b>21.1</b>	<b>21</b>	<b>71.9</b>	<b>559.9</b>
<b>Полдник</b>					
Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
Запеканка творожная	50	9.9	3.6	7.4	101.4
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>14.3</b>	<b>7.4</b>	<b>14.6</b>	<b>181.4</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>44</b>	<b>40.7</b>	<b>144.2</b>	<b>1119.7</b>

Меню на 25.11.2024г

От 3-7 лет

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
<b>Завтрак</b>					
Сыр твердых сортов в нарезке	10	1.4	1.8	0	21.5
Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
Каша вязкая молочная кукурузная	200	6.9	8.7	41.8	273.4
Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>422</b>	<b>10.4</b>	<b>15.8</b>	<b>59.9</b>	<b>423.3</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	70	1.8	7.1	7.3	100.1
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	180	5	5.8	11.3	116.9
Макаронные отварные	130	3.9	3.6	24.1	144.3
Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Хлеб ржаной	73	4.8	0.9	24.4	124.7
<b>Итого за Обед</b>	<b>703</b>	<b>27.8</b>	<b>29</b>	<b>87.6</b>	<b>721.4</b>
<b>Полдник</b>					
Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Запеканка творожная	70	29.68	10.7	22.31	304.2
<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>35.48</b>	<b>15.7</b>	<b>31.91</b>	<b>410.8</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1575</b>	<b>74.18</b>	<b>60.6</b>	<b>189.51</b>	<b>1598.8</b>