

Меню на 29.11.2024г

От 1.5-3 лет

| | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| Пятница, 1 неделя | г | г | г | г | ккал |
| Завтрак | | | | | |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 5 | 1.2 | 1.5 | 0 | 17.9 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 |
| Каша "Дружба" | 150 | 3.7 | 4.4 | 18 | 126.7 |
| Чай с молоком и сахаром | 180 | 1.3 | 1 | 7.7 | 45.2 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Итого за Завтрак | 360 | 7.7 | 10.7 | 35.6 | 269.7 |
| 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 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 3.5 | 4.2 | 4.3 | 69.2 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6 | 4.7 | 26.4 | 171.4 |
| Тефтели из говядины с рисом | 60 | 6.6 | 6.7 | 6.1 | 111 |
| Соус красный основной | 25 | 0.7 | 0.5 | 1.8 | 14.1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0.4 | 0 | 14.8 | 60.7 |
| Хлеб ржаной | 55 | 3.6 | 0.7 | 18.4 | 93.9 |
| Итого за Обед | 590 | 21.5 | 20.8 | 75.7 | 574.7 |
| Полдник | | | | | |
| Молоко 2.5% | 150 | 4.4 | 3.8 | 7.2 | 80 |
| Печенье | 50 | 3.8 | 4.9 | 37.2 | 207.9 |
| Итого за Полдник | 200 | 8.2 | 8.7 | 44.4 | 287.9 |
| Итого за день | 1300 | 37.9 | 40.3 | 165.8 | 1175.6 |

Меню на 29.11.2024г

От 3-7 лет

| Пятница, 1 неделя | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|--|--------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------------------|
| | г | г | г | г | ккал |
| Завтрак | | | | | |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 |
| Масло сливочное (порциями) | 7 | 0.1 | 5.1 | 0.1 | 46.3 |
| Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5.9 | 24 | 168.9 |
| Чай с молоком и сахаром | 180 | 1.3 | 1 | 7.7 | 45.2 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| Итого за Завтрак | 422 | 10.6 | 15.2 | 44.1 | 354.8 |
| 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 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 180 | 4.7 | 5.6 | 5.7 | 92.2 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7.1 | 5.5 | 31.1 | 202.5 |
| Тефтели из говядины с рисом | 70 | 13 | 13.2 | 7.3 | 199.7 |
| Соус красный основной | 25 | 0.7 | 0.5 | 1.8 | 14.1 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0.4 | 0 | 17.8 | 72.9 |
| Хлеб ржаной | 73 | 4.8 | 0.9 | 24.4 | 124.7 |
| Итого за Обед | 718 | 31.9 | 32.8 | 94.8 | 801.2 |
| Полдник | | | | | |
| Молоко 2.5% | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 106.6 |
| Печенье | 50 | 3.8 | 4.9 | 37.2 | 207.9 |
| Итого за Полдник | 250 | 9.6 | 9.9 | 46.8 | 314.5 |
| Итого за день | 1570 | 52.6 | 58 | 195.8 | 1513.8 |