

Меню на 17.10.2024г

От 1.5-3 лет

|  | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая ценность |
|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| Четверг, 1 неделя                        | г           | г           | г           | г            | ккал                    |
| <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |                         |
| Каша жидкая молочная пшенная             | 150         | 5.8         | 7.1         | 26.4         | 192.4                   |
| Кофейный напиток с молоком               | 180         | 2.7         | 2.1         | 9.3          | 66.8                    |
| Масло сливочное (порциями)               | 5           | 0           | 3.6         | 0.1          | 33                      |
| Хлеб пшеничный                           | 20          | 1.5         | 0.2         | 9.8          | 46.9                    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>355</b>  | <b>10</b>   | <b>13</b>   | <b>45.6</b>  | <b>339.1</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>                              |             |             |             |              |                         |
| Морковь в нарезке                        | 40          | 0.9         | 0.1         | 4.8          | 23.6                    |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 150         | 3.6         | 1.6         | 11.6         | 75.6                    |
| Голубцы ленивые                          | 180         | 15.2        | 13.8        | 11.5         | 230.9                   |
| 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>575</b>  | <b>24.1</b> | <b>16</b>   | <b>64.2</b>  | <b>496.9</b>            |
| <b>Полдник</b>                           |             |             |             |              |                         |
| Ватрушка с повидлом                      | 50          | 3.1         | 1.4         | 32.4         | 154.4                   |
| Ряженка 2.5%                             | 150         | 4.4         | 3.8         | 6.3          | 76.4                    |
| <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>200</b>  | <b>7.5</b>  | <b>5.2</b>  | <b>38.7</b>  | <b>230.8</b>            |
| <b>Итого за день</b>                     | <b>1280</b> | <b>42</b>   | <b>34.3</b> | <b>157.6</b> | <b>1108.1</b>           |

Меню на 17.10.2024г

От 3- 7 лет

| <b>Четверг, 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>                           |              |              |              |                 |                                |
| Каша жидкая молочная пшенная             | 200          | 5.8          | 7.1          | 26.4            | 192.4                          |
| Кофейный напиток с молоком               | 180          | 2.7          | 2.1          | 9.3             | 66.8                           |
| Масло сливочное (порциями)               | 7            | 0.1          | 5.1          | 0.1             | 46.3                           |
| Хлеб пшеничный                           | 25           | 1.9          | 0.2          | 12.3            | 58.6                           |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>412</b>   | <b>10.5</b>  | <b>14.5</b>  | <b>48.1</b>     | <b>364.1</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>                              |              |              |              |                 |                                |
| Морковь в нарезке                        | 60           | 0.9          | 0.1          | 4.8             | 23.6                           |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 180          | 4.3          | 2            | 14              | 90.8                           |
| Голубцы ленивые                          | 200          | 16.9         | 15.3         | 12.8            | 256.6                          |
| 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>693</b>   | <b>27.8</b>  | <b>18.1</b>  | <b>78.5</b>     | <b>587.6</b>                   |
| <b>Полдник</b>                           |              |              |              |                 |                                |
| Ватрушка с повидлом                      | 70           | 3.73         | 1.67         | 38.85           | 185.4                          |
| Ряженка 2.5%                             | 200          | 5.8          | 5            | 8.4             | 101.8                          |
| <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>270</b>   | <b>9.53</b>  | <b>6.67</b>  | <b>47.25</b>    | <b>287.2</b>                   |
| <b>Итого за день</b>                     | <b>1548</b>  | <b>48.33</b> | <b>39.37</b> | <b>183.95</b>   | <b>1282.2</b>                  |