

Меню на 16.10.2024г

От 1.5-3 лет

Среда, 1 неделя	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	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
Суп молочный с рисом	150	3.7	3.4	13.8	100.1
Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак	360	9.5	11	33.6	270.8
Второй завтрак					
Сок фруктовый	150	0.4	0.1	9.1	41.3
Итого за Второй завтрак	150	0.4	0.1	9.1	41.3
Обед					
Салат из свеклы отварной	40	0.8	2.7	4.6	45.7
Суп картофельный с клецками	150	3.5	2.5	8.5	70.2
Жаркое по-домашнему	180	18.1	16.9	15.5	286.1
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	575	26.4	22.8	61.8	556.6
Полдник					
Творожник песочный	50	5.99	6.4	20.2	162.6
Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
Итого за Полдник	200	10.39	10.2	27.4	242.6
Итого за день	1285	46.69	44.1	131.9	1111.3

Меню на 16.10.2024г

От 3-7 лет

Среда, 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
Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Итого за Завтрак	422	12.3	15.1	42.5	345.6
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 свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
Суп картофельный с клецками	180	3.5	2.5	8.5	70.2
Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
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	693	29.6	24.9	72.5	631.4
Полдник					
Творожник песочный	70	5.99	6.45	20.17	162.6
Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Итого за Полдник	270	11.79	11.45	29.77	269.2
Итого за день	1565	54.19	51.55	154.87	1289.5