

Меню на 18.12.2024г

От 1.5-3 лет

Среда, 2 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	0.1	5.1	0.1	46.3
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	3.4	13.4	100.7
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	8.2	11.2	31	257
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					
Свекла отварная дольками	40	0.6	0	3.5	16.8
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3.5	4.3	7.6	82.8
Горошница	110	10.6	1	24.8	150.2
Тефтели рыбные (минтай)	60	6.4	4	6.3	86.8
Соус красный основной	25	0.5	0.4	1.3	10.6
Кисель	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Итого за Обед	590	26	10.2	79.8	514
Полдник					
Булочка школьная	50	4.3	1.5	28.4	143.9
Молоко 2.5%	150	5.8	5	9.6	106.6
Итого за Полдник	200	10.1	6.5	38	250.5
Итого за день	1300	44.8	28	158.9	1064.8

Меню на 18.12.2024г

От 3-7лет

Среда, 2 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 макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
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	11.1	16	40.5	351.6
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					
Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4.2	5.1	9.1	99.4
Горошница	130	13.5	1.2	31.5	191.2
Тефтели рыбные (минтай)	70	9	5.6	8.9	121.5
Соус красный основной	25	0.5	0.4	1.3	10.6
Кисель	180	0.2	0.1	11	45.5
Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
Итого за Обед	718	33.8	13.9	99.3	656.1
Полдник					
Булочка школьная	70	5.16	1.77	34.03	172.6
Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Итого за Полдник	270	10.96	6.77	43.63	279.2
Итого за день	1590	56.36	36.77	193.53	1330.2