

Меню на 12.12.2024г

От 1.5-3 лет

	М а с с а	Б е л к и	Ж и р ы	У г л е в о д ы	Э н е р г е т и ч е с к а я ц е н н о с т ь
Ч е т в е р г , 1 н е д е л я	г	г	г	г	к к а л
З а в т р а к					
К а ш а ж и д к а я м о л о ч н а я п ш е н н а я	150	5.8	7.1	26.4	192.4
К о ф е й н ы й н а п и т о к с м о л о к о м	180	2.7	2.1	9.3	66.8
М а с л о с л и в о ч н о е (п о р ц и я м и)	5	0	3.6	0.1	33
Х л е б п ш е н и ч н ы й	20	1.5	0.2	9.8	46.9
И т о г о з а З а в т р а к	355	10	13	45.6	339.1
В т о р о й з а в т р а к					
С о к ф р у к т о в ы й	150	0.4	0.1	9.1	41.3
И т о г о з а В т о р о й з а в т р а к	150	0.4	0.1	9.1	41.3
О б е д					
М о р к о в ь в н а р е з к е	40	0.9	0.1	4.8	23.6
С у п к а р т о ф е л ь н ы й с м а к а р о н н ы м и и з д е л и я м и	150	3.6	1.6	11.6	75.6
Г о л у б ц ы л е н и в ы е	180	15.2	13.8	11.5	230.9
К и с е л ь	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Х л е б п ш е н и ч н ы й	55	4.2	0.4	27.1	128.9
И т о г о з а О б е д	575	24.1	16	64.2	496.9
П о л д н и к					
В а т р у ш к а с п о в и д л о м	50	3.1	1.4	32.4	154.4
Р я ж е н к а 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
И т о г о з а П о л д н и к	200	7.5	5.2	38.7	230.8
И т о г о з а д е н ь	1280	42	34.3	157.6	1108.1

Меню на 12.12.2024г

От 3- 7 лет

Четверг, 1 неделя	М а с с а	Б е л к и	Ж и р ы	У г л е в о д ы	Э н е р г е т и ч е с к а я ц е н н о с т ь
З а в т р а к	г	г	г	г	к к а л
К а ш а ж и д к а я м о л о ч н а я п ш е н н а я	200	5.8	7.1	26.4	192.4
К о ф е й н ы й н а п и т о к с м о л о к о м	180	2.7	2.1	9.3	66.8
М а с л о с л и в о ч н о е (п о р ц и я м и)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
Х л е б п ш е н и ч н ы й	25	1.9	0.2	12.3	58.6
И т о г о з а З а в т р а к	412	10.5	14.5	48.1	364.1
В т о р о й з а в т р а к					
С о к ф р у к т о в ы й	180	0.5	0.1	10.1	43.3
И т о г о з а В т о р о й з а в т р а к	180	0.5	0.1	10.1	43.3
О б е д					
М о р к о в ь в н а р е з к е	60	0.9	0.1	4.8	23.6
С у п к а р т о ф е л ь н ы й с м а к а р о н н ы м и и з д е л и я м и	180	4.3	2	14	90.8
Г о л у б ц ы л е н и в ы е	200	16.9	15.3	12.8	256.6
К и с е л ь	180	0.2	0.1	11	45.5
Х л е б п ш е н и ч н ы й	73	5.5	0.6	35.9	171.1
И т о г о з а О б е д	693	27.8	18.1	78.5	587.6
П о л д н и к					
В а т р у ш к а с п о в и д л о м	70	3.73	1.67	38.85	185.4
Р я ж е н к а 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8

И т о г о з а П о л д н и к	270	9.53	6.67	47.25	287.2
И т о г о з а д е н ь	1548	48.33	39.37	183.95	1282.2