

Меню на 13.12.2024г

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
П я т н и ц а , 1 н е д е л я	г	г	г	г	к к а л
<b>З а в т р а к</b>					
С ы р т в е р д ы х с о р т о в в н а р е з к е	5	1.2	1.5	0	17.9
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
К а ш а "Д р у ж б а"	150	3.7	4.4	18	126.7
Ч а й с м о л о к о м и с а х а р о м	180	1.3	1	7.7	45.2
Х л е б п ш е н и ч н ы й	20	1.5	0.2	9.8	46.9
<b>И т о г о з а З а в т р а к</b>	<b>360</b>	<b>7.7</b>	<b>10.7</b>	<b>35.6</b>	<b>269.7</b>
<b>В т о р о й з а в т р а к</b>					
С о к ф р у к т о в ы й	150	0.5	0.1	10.1	43.3
<b>И т о г о з а В т о р о й з а в т р а к</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
<b>О б е д</b>					
С а л а т и з б е л о к о ч а н н о й к а п у с т ы с м о р к о в ь ю	40	0.7	4	3.9	54.4
Щ и и з с в е ж е й к а п у с т ы с о с м е т а н о й	150	3.5	4.2	4.3	69.2
К а ш а г р е ч н е в а я р а с с ы п ч а т а я	110	6	4.7	26.4	171.4
Т е ф т е л и и з г о в я д и н ы с р и с о м	60	6.6	6.7	6.1	111
С о у с к р а с н ы й о с н о в н о й	25	0.7	0.5	1.8	14.1
К о м п о т и з с м е с и с у х о ф р у к т о в	150	0.4	0	14.8	60.7
Х л е б р ж а н о й	55	3.6	0.7	18.4	93.9
<b>И т о г о з а О б е д</b>	<b>590</b>	<b>21.5</b>	<b>20.8</b>	<b>75.7</b>	<b>574.7</b>
<b>П о л д н и к</b>					
М о л о к о 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
П е ч е н ь е	50	3.8	4.9	37.2	207.9
<b>И т о г о з а П о л д н и к</b>	<b>200</b>	<b>8.2</b>	<b>8.7</b>	<b>44.4</b>	<b>287.9</b>
<b>И т о г о з а д е н ь</b>	<b>1300</b>	<b>37.9</b>	<b>40.3</b>	<b>165.8</b>	<b>1175.6</b>

Меню на 13.12.2024г

От 3-7лет

	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
<b>П я т н и ц а , 1 н е д е л я</b>	г	г	г	г	к к а л
<b>З а в т р а к</b>					
С ы р т в е р д ы х с о р т о в в н а р е з к е	10	2.3	3	0	35.8
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
К а ш а "Д р у ж б а"	200	5	5.9	24	168.9
Ч а й с м о л о к о м и с а х а р о м	180	1.3	1	7.7	45.2
Х л е б п ш е н и ч н ы й	25	1.9	0.2	12.3	58.6
<b>И т о г о з а З а в т р а к</b>	<b>422</b>	<b>10.6</b>	<b>15.2</b>	<b>44.1</b>	<b>354.8</b>
<b>В т о р о й з а в т р а к</b>					
С о к ф р у к т о в ы й	180	0.5	0.1	10.1	43.3
<b>И т о г о з а В т о р о й з а в т р а к</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
<b>О б е д</b>					
С а л а т и з б е л о к о ч а н н о й к а п у с т ы с м о р к о в ь ю	60	1.2	7.1	6.7	95.1
Щ и и з с в е ж е й к а п у с т ы с о с м е т а н о й	180	4.7	5.6	5.7	92.2
К а ш а г р е ч н е в а я р а с с ы п ч а т а я	130	7.1	5.5	31.1	202.5
Т е ф т е л и и з г о в я д и н ы с р и с о м	70	13	13.2	7.3	199.7
С о у с к р а с н ы й о с н о в н о й	25	0.7	0.5	1.8	14.1
К о м п о т и з с м е с и с у х о ф р у к т о в	180	0.4	0	17.8	72.9
Х л е б р ж а н о й	73	4.8	0.9	24.4	124.7
<b>И т о г о з а О б е д</b>	<b>718</b>	<b>31.9</b>	<b>32.8</b>	<b>94.8</b>	<b>801.2</b>
<b>П о л д н и к</b>					
М о л о к о 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