

Меню на 23.12.2024г

От 1.5-3 лет

Понедельник, 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
Каша вязкая молочная кукурузная	150	5.4	6.9	33	215.8
Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак	360	8.2	12.2	48.6	337.1
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 белокочанной капусты	40	1	4.1	4.2	57.2
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	150	3.7	4.3	8.5	87.7
Макаронные изделия отварные	110	3.9	3.6	24.1	144.3
Гуляш из говядины	50	8.5	8.3	1.9	116.1
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	555	21.1	21	71.9	559.9
Полдник					
Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
Запеканка творожная	50	9.9	3.6	7.4	101.4
Итого за Полдник	200	14.3	7.4	14.6	181.4
Итого за день	1265	44	40.7	144.2	1119.7

Меню на 23.12.2024г

От 3-7 лет

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя					
Завтрак					
Сыр твердых сортов в нарезке	10	1.4	1.8	0	21.5
Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
Каша вязкая молочная кукурузная	200	6.9	8.7	41.8	273.4
Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Итого за Завтрак	422	10.4	15.8	59.9	423.3
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 белокочанной капусты	70	1.8	7.1	7.3	100.1
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	180	5	5.8	11.3	116.9
Макаронные отварные	130	3.9	3.6	24.1	144.3
Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5
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	703	27.8	29	87.6	721.4
Полдник					
Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Запеканка творожная	70	29.68	10.7	22.31	304.2
Итого за Полдник	270	35.48	15.7	31.91	410.8
Итого за день	1575	74.18	60.6	189.51	1598.8