

Меню на 25.12.2024г

От 1.5-3 лет

<b>Среда, 1 неделя</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>9.5</b>	<b>11</b>	<b>33.6</b>	<b>270.8</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	150	0.4	0.1	9.1	41.3
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>9.1</b>	<b>41.3</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>575</b>	<b>26.4</b>	<b>22.8</b>	<b>61.8</b>	<b>556.6</b>
<b>Полдник</b>					
Творожник песочный	50	5.99	6.4	20.2	162.6
Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>10.39</b>	<b>10.2</b>	<b>27.4</b>	<b>242.6</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>46.69</b>	<b>44.1</b>	<b>131.9</b>	<b>1111.3</b>

Меню на 25.12.2024г

От 3-7 лет

<b>Среда, 1 неделя</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>422</b>	<b>12.3</b>	<b>15.1</b>	<b>42.5</b>	<b>345.6</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>29.6</b>	<b>24.9</b>	<b>72.5</b>	<b>631.4</b>
<b>Полдник</b>					
Творожник песочный	70	5.99	6.45	20.17	162.6
Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>11.79</b>	<b>11.45</b>	<b>29.77</b>	<b>269.2</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>54.19</b>	<b>51.55</b>	<b>154.87</b>	<b>1289.5</b>