

Меню на 21.01.2025г

От 1.5-3 лет

<b>Вторник, 2 неделя</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Завтрак</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>
Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Яйцо вареное (1 шт.)	40	4.8	4	0.3	56.6
Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>13.4</b>	<b>14.2</b>	<b>41.6</b>	<b>347.8</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	43.3
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
<b>Обед</b>					
Морковь отварная дольками	40	0.5	1.3	2.8	25.1
Суп с рыбными консервами (сайра)	150	4.4	5.1	9.4	101
Картофельное пюре	110	2.3	3.9	14.5	102.2
Котлета из говядины	60	9.1	8.7	8.2	147.6
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
<b>Итого за Обед</b>	<b>565</b>	<b>20.9</b>	<b>19.4</b>	<b>76.8</b>	<b>565.5</b>
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с творогом	50	8.2	10.3	15	185.7
Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>12.6</b>	<b>14.1</b>	<b>21.3</b>	<b>262.1</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>47.4</b>	<b>47.8</b>	<b>149.8</b>	<b>1218.7</b>

Меню на 21.01.2025г

От 3-7л

<b>Вторник, 2 неделя</b>	<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Завтрак</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>
Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Яйцо вареное (1 шт.)	40	4.8	4	0.3	56.6
Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>452</b>	<b>15.2</b>	<b>17</b>	<b>51.3</b>	<b>418.9</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>					
Морковь отварная дольками	60	1	2.3	4.8	43.9
Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5.9	6.8	12.5	134.6
Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
Котлета из говядины	70	14.6	13.9	13.1	236.2
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>30.1</b>	<b>28.2</b>	<b>101.3</b>	<b>702.9</b>
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с творогом	70	8.24	10.3	15.01	185.7
Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>14.04</b>	<b>15.3</b>	<b>23.41</b>	<b>287.5</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>59.84</b>	<b>60.6</b>	<b>186.11</b>	<b>1452.6</b>

