

Меню на 9.01.2025г

От 1.5-3 лет

<b>Четверг, 2 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>					
Масло сливочное (порциями)	5	0.1	5.1	0.1	46.3
Каша жидкая молочная гречневая	150	6	4.7	26.4	171.4
Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.1	9.3	66.8
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10.3</b>	<b>12.1</b>	<b>45.6</b>	<b>331.4</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>					
Салат из свеклы отварной	40	0.9	3.1	5.3	53.3
Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	6.5	4.5	10.4	108.6
Капуста тушеная с мясом	180	19.8	19.8	12	305.5
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	17.8	72.9
Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
<b>Итого за Обед</b>	<b>575</b>	<b>31.8</b>	<b>27.8</b>	<b>72.6</b>	<b>669.2</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога с морковью	50	5.2	3.1	8.7	83.2
Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>9.6</b>	<b>6.9</b>	<b>15</b>	<b>159.6</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>52.2</b>	<b>46.9</b>	<b>143.3</b>	<b>1203.5</b>

Меню на 9.01.2025г

От 3-7лет

<b>Четверг, 2 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>					
Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>12</b>	<b>13.3</b>	<b>48.9</b>	<b>362.9</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>					
Салат из свеклы отварной	60	0.9	3.1	5.3	53.3
Суп из овощей с фрикадельками мясными	180	8.6	6.1	13.9	144.9
Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
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>37.4</b>	<b>31.8</b>	<b>86.2</b>	<b>781.6</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога с морковью	70	7.3	4.3	12.2	116.5
Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>13.1</b>	<b>9.3</b>	<b>20.6</b>	<b>218.3</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1555</b>	<b>63</b>	<b>54.5</b>	<b>165.8</b>	<b>1406.1</b>