

Меню на 14.01.2025г

От 1.5-3 лет

	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
<b>Вторник, 1 неделя</b>					
<b>Завтрак</b>	г	г	г	г	ккал
Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.5	144.5
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>9.3</b>	<b>14.8</b>	<b>46.3</b>	<b>364.4</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 белокочанной капусты с морковью	40	0.7	4	3.9	54.4
Суп гороховый	150	4.3	3.1	11.2	83.2
Картофельное пюре	110	2.3	3.9	14.5	102.2
Тефтели рыбные (минтай)	50	6.4	4	6.3	86.8
Соус красный основной	25	0.8	0.6	2.2	17.7
Кисель	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>18.9</b>	<b>16.1</b>	<b>74.4</b>	<b>511.1</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4
Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8.3</b>	<b>7.2</b>	<b>31.7</b>	<b>223.8</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>36.9</b>	<b>38.2</b>	<b>161.5</b>	<b>1140.6</b>

Меню на 14.01.2025г

От 3-7 лет

<b>Вторник, 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>					
Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.1	9.3	66.8
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>11.5</b>	<b>14.8</b>	<b>46.3</b>	<b>364.4</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 белокочанной капусты с морковью	70	1.2	7.1	6.7	95.1
Суп гороховый	180	4.7	3.2	11.4	93.2
Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
Тефтели рыбные (минтай)	70	9	5.6	8.9	121.5
Соус красный основной	25	0.8	0.6	2.2	17.7
Кисель	180	0.2	0.1	11	45.5
Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
<b>Итого за Обед</b>	<b>728</b>	<b>24.1</b>	<b>21.8</b>	<b>90</b>	<b>650.3</b>
<b>Полдник</b>					
Булочка ванильная	70	4.68	4.03	30.46	177
Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>10.48</b>	<b>9.03</b>	<b>38.86</b>	<b>278.8</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>46.58</b>	<b>45.73</b>	<b>185.26</b>	<b>1336.8</b>

