

Меню на 16.01.2025г

От 1.5-3 лет

| | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|--|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------------------|
| Четверг, 1 неделя | г | г | г | г | ккал |
| Завтрак | | | | | |
| Каша жидкая молочная пшенная | 150 | 5.8 | 7.1 | 26.4 | 192.4 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.7 | 2.1 | 9.3 | 66.8 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3.6 | 0.1 | 33 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Итого за Завтрак | 355 | 10 | 13 | 45.6 | 339.1 |
| 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 | | | | | |
| Морковь в нарезке | 40 | 0.9 | 0.1 | 4.8 | 23.6 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 3.6 | 1.6 | 11.6 | 75.6 |
| Голубцы ленивые | 180 | 15.2 | 13.8 | 11.5 | 230.9 |
| Кисель | 150 | 0.2 | 0.1 | 9.2 | 37.9 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 4.2 | 0.4 | 27.1 | 128.9 |
| Итого за Обед | 575 | 24.1 | 16 | 64.2 | 496.9 |
| Полдник | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 50 | 3.1 | 1.4 | 32.4 | 154.4 |
| Ряженка 2.5% | 150 | 4.4 | 3.8 | 6.3 | 76.4 |
| Итого за Полдник | 200 | 7.5 | 5.2 | 38.7 | 230.8 |
| Итого за день | 1280 | 42 | 34.3 | 157.6 | 1108.1 |

Меню на 16.01.2025г

От 3- 7 лет

| Четверг, 1 неделя | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|--|--------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------------------|
| | г | г | г | г | ккал |
| Завтрак | | | | | |
| Каша жидкая молочная пшенная | 200 | 5.8 | 7.1 | 26.4 | 192.4 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.7 | 2.1 | 9.3 | 66.8 |
| Масло сливочное (порциями) | 7 | 0.1 | 5.1 | 0.1 | 46.3 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| Итого за Завтрак | 412 | 10.5 | 14.5 | 48.1 | 364.1 |
| 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 | | | | | |
| Морковь в нарезке | 60 | 0.9 | 0.1 | 4.8 | 23.6 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 4.3 | 2 | 14 | 90.8 |
| Голубцы ленивые | 200 | 16.9 | 15.3 | 12.8 | 256.6 |
| Кисель | 180 | 0.2 | 0.1 | 11 | 45.5 |
| Хлеб пшеничный | 73 | 5.5 | 0.6 | 35.9 | 171.1 |
| Итого за Обед | 693 | 27.8 | 18.1 | 78.5 | 587.6 |
| Полдник | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 70 | 3.73 | 1.67 | 38.85 | 185.4 |
| Ряженка 2.5% | 200 | 5.8 | 5 | 8.4 | 101.8 |
| Итого за Полдник | 270 | 9.53 | 6.67 | 47.25 | 287.2 |
| Итого за день | 1548 | 48.33 | 39.37 | 183.95 | 1282.2 |