

Меню на 28.01.2025г

От 1.5-3 лет

	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность
Вторник, 1 неделя					
Завтрак	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
Итого за Завтрак	355	9.3	14.8	46.3	364.4
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					
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
Итого за Обед	580	18.9	16.1	74.4	511.1
Полдник					
Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4
Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
Итого за Полдник	200	8.3	7.2	31.7	223.8
Итого за день	1285	36.9	38.2	161.5	1140.6

Меню на 28.01.2025г

От 3-7 лет

Вторник, 1 неделя	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность
	г	г	г	ы	ккал
Завтрак					
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
Итого за Завтрак	412	11.5	14.8	46.3	364.4
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					
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
Итого за Обед	728	24.1	21.8	90	650.3
Полдник					
Булочка ванильная	70	4.68	4.03	30.46	177
Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Итого за Полдник	270	10.48	9.03	38.86	278.8
Итого за день	1590	46.58	45.73	185.26	1336.8

