

Меню на 30.01.2025г

От 1.5-3 лет

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
<b>Четверг, 1 неделя</b>	г	г	г	г	ккал
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>45.6</b>	<b>339.1</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>					
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>575</b>	<b>24.1</b>	<b>16</b>	<b>64.2</b>	<b>496.9</b>
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с повидлом	50	3.1	1.4	32.4	154.4
Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7.5</b>	<b>5.2</b>	<b>38.7</b>	<b>230.8</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>42</b>	<b>34.3</b>	<b>157.6</b>	<b>1108.1</b>

Меню на 30.01.2025г

От 3- 7 лет

<b>Четверг, 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>					
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>10.5</b>	<b>14.5</b>	<b>48.1</b>	<b>364.1</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 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
<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>27.8</b>	<b>18.1</b>	<b>78.5</b>	<b>587.6</b>
<b>Полдник</b>					
Ватрушка с повидлом	70	3.73	1.67	38.85	185.4
Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>9.53</b>	<b>6.67</b>	<b>47.25</b>	<b>287.2</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1548</b>	<b>48.33</b>	<b>39.37</b>	<b>183.95</b>	<b>1282.2</b>