

Меню на 31.01.2025г

От 1.5-3 лет

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Пятница, 1 неделя	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Итого за Завтрак	355	6.5	9.2	35.6	251.8
Второй завтрак					
Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	43.3
Итого за Второй завтрак	150	0.5	0.1	10.1	43.3
Обед					
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0.7	4	3.9	54.4
Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.5	4.2	4.3	69.2
Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4.7	26.4	171.4
Тефтели из говядины с рисом	60	6.6	6.7	6.1	111
Соус красный основной	25	0.7	0.5	1.8	14.1
Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9
Итого за Обед	590	21.5	20.8	75.7	574.7
Полдник					
Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Итого за Полдник	200	8.2	8.7	44.4	287.9
Итого за день	1300	37.9	40.3	165.8	1157.7

Меню на 17.01.2025г

От 3-7 лет

Пятница, 1 неделя	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Завтрак					
Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Итого за Завтрак	412	8.3	12.2	44.1	319
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	60	1.2	7.1	6.7	95.1
Щи из свежей капусты со сметаной	180	4.7	5.6	5.7	92.2
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
Тефтели из говядины с рисом	70	13	13.2	7.3	199.7
Соус красный основной	25	0.7	0.5	1.8	14.1
Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Хлеб ржаной	73	4.8	0.9	24.4	124.7
Итого за Обед	718	31.9	32.8	94.8	801.2
Полдник					
Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Итого за Полдник	250	9.6	9.9	46.8	314.5
Итого за день	1570	52.6	58	195.8	1478