

Меню на 22.09.2025



Прим. пищи	Наименование блюда	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7
		лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет	лет
День 1		Вес блюда		Энергетическая ценность		Белки		Жиры		Углеводы	
З а в т р а к	Каша манная	150	200	133	178,00	3,98	5,31	3,81	5,09	20,64	27,51
	Кофейный напиток	150	180	67	80,00	2,26	2,71	2,16	2,59	10,02	12,02
	Батон/масло	20/6	30/9	91,72	137,58	1,6	2,40	5,13	7,67	10,34	15,52
	10-00 Сок	160	200	73,6	92,00	0,8	1,00	0	-	16,16	20,20
Итого за завтрак:				365,32	487,58	8,64	11,42	11,1	15,35	57,16	75,25
о б е д	Суп гороховый	180	200	106	118,00	3,8	4,30	3,6	4,00	16,7	18,60
	Макаронь отварные	130	150	163	188,00	4,6	5,31	3,27	3,77	28,09	32,40
	Тефтели в том. соусе	60/20	70/30	140	169,00	8,7	10,30	8,8	10,70	7,2	8,70
	Хлеб крестьянский	30	35	70,8	82,60	2,31	2,69	0,28	0,33	14,37	16,77
	Хлеб Чусовской	30	35	67,5	78,50	2,16	2,52	0,29	0,45	13,35	15,57
	Кисель	150	180	84,75	101,70	0,08	0,09	0,08	0,09	20,93	25,10
	Икра кабачковая	50	60	45	54,00	0	-	3,5	4,20	3,5	4,20
Итого за обед:				677,05	791,8	21,65	25,21	19,82	23,54	104,14	121,34
п о д а н и	Шангя картофельная	65	65	235,5	235,53	6,47	6,47	7,12	7,12	36,4	36,40
	Чай с сахаром	150	200	26	35,00	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,18
Итого за поданье:				261,5	270,53	6,5	6,51	7,13	7,13	43,22	45,58
Итого за день:				1303,87	1549,91	36,79	43,14	38,05	46,02	204,52	242,17