

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

" 12 " 04

2022 г.

Возрастная категория от 3-х до 7 лет (день 7)

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Цена
Завтрак						
60	Икра кабачковая консервированная	1,1	5,3	4,6	71,4	
110	Омлет натуральный	11,1	13,9	2,1	182,8	
200	Чай с молоком	3,0	2,5	15,6	97,3	
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Итого	17,5	22,6	37,7	430,1	
Второй завтрак						
180	Сок яблочный	0,9	0,2	17,7	75,1	
	Итого	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
60	Пюре из моркови или свеклы (свекла)	1,0	2,0	6,1	48,5	
200/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	6,8	6,5	14,3	143,2	
200	Макаронник с мясом или печенью (печень)	19,8	10,2	42,1	362,8	
30	Соус сметанный	0,4	1,2	1,6	22,4	
180	Компот из свежих плодов	0,1	0,1	20,9	86	
40	Хлеб ржаной	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого	30,7	20,4	102	744,5	
Уплотненный полдник						
150	Запеканка из творога с морковью	18,1	15,3	35,8	357	
60	Соус молочный	1,3	3,2	4,3	53,7	
200	Кофейный напиток с молоком	3,1	2,4	17,1	103,1	
20	Печенье	1,5	2,0	14,9	83,4	
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Итого	26,3	23,8	87,5	675,8	
	Всего	75,4	67,0	244,9	1925,5	135,08

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

" 12 " 04

2022 г.

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет (день 7)

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Цена
Завтрак						
40	Икра кабачковая консервированная	0,8	3,6	3,1	47,6	
110	Омлет натуральный	11,1	13,9	2,1	182,8	
180	Чай с молоком	3,1	2,7	13,1	89,7	
30/10	Бутерброд с маслом	2,4	7,5	15,2	145,8	
	Итого	17,4	27,7	33,5	465,9	
Второй завтрак						
180	Сок яблочный	0,9	0,2	17,7	75,1	
	Итого	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
40	Пюре из моркови или свеклы (свекла)	0,7	1,5	4,1	34	
150/15	Суп картофельный с мясными фрикадельками	4,1	4,0	10,4	94	
200	Макаронник с мясом или печенью (печень)	19,8	10,2	42,1	362,8	
15	Соус сметанный	0,2	0,6	0,8	11,2	
150	Компот из свежих плодов	0,1	0,1	17,4	71,8	
20	Хлеб ржаной	1,3	0,2	8,5	40,8	
	Итого	26,2	16,6	83,3	614,6	
Уплотненный полдник						
120	Запеканка из творога с морковью	14,2	12,2	28,6	285,6	
60	Соус молочный	1,3	3,2	4,3	53,7	
200	Кофейный напиток с молоком	3,1	2,4	17,1	103,1	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Итого	20,1	18,4	60,3	494,8	
	Всего	64,6	62,9	194,8	1650,4	117,82