

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

" 20 " 04 2022 г.

Возрастная категория от 3-х до 7 лет (день 13)

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Це
Завтрак						
200/5	Каша жидкая (пшеничная)	9,3	4,6	39,2	235,1	
180	Чай с молоком	2,7	2,3	14,0	87,6	
30/5/20	Бутерброд с джемом или повидлом	2,3	3,7	27,4	156,7	
	Итого	14,3	10,6	80,6	479,4	
Второй завтрак						
180	Сок яблочный	0,9	0,2	17,7	75,1	
	Итого	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
60	Огурец соленый	0,5	0,1	1,5	8,4	
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,3	2,2	16,2	94,4	
80/80	Тефтели мясные(1 вариант)	12,6	16,7	16,4	279,4	
150	Капуста тушеная	3,3	5,7	14,5	123,5	
180	Компот из сушеных фруктов	0,0	0,0	14,0	55,8	
50	Хлеб ржаной	3,3	0,4	21,2	102	
	Итого	22	25,1	83,8	663,5	
Уплотненный полдник						
80/5	Суфле из рыбы	13,6	11,2	3,4	176,1	
150	Картофель запеченный в сметанном соусе	3,2	4,7	18,3	134,2	
190/10	Чай с сахаром	0,1	0,0	9,8	39,4	
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	
50	Булочка с повидлом	3,5	5,3	26,8	169,1	
	Итого	22,7	21,4	73,4	589,8	
	Всего	59,9	57,3	255,5	1807,8	135

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

" 20 " 04 2022 г.

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет (день 13)

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Це
Завтрак						
150	Каша жидкая (пшеничная)	7,0	3,5	29,6	177,3	
180	Чай с молоком	2,7	2,3	14,0	87,6	
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Итого	12,0	6,7	59,0	343,5	
Второй завтрак						
180	Сок яблочный	0,9	0,2	17,7	75,1	
	Итого	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
40	Огурец соленый	0,3	0,1	1,0	5,6	
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	1,8	1,8	12,1	70,9	
70/70	Тефтели мясные(1 вариант)	11,1	13,8	15,1	237,3	
120	Капуста тушеная	2,7	4,5	11,5	98,6	
150	Компот из сушеных фруктов	0,0	0,0	11,6	46,5	
40	Хлеб ржаной	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого	18,5	20,6	68,3	540,5	
Уплотненный полдник						
70	Суфле из рыбы	11,9	6,1	2,9	116,8	
120	Картофель запеченный в сметанном соусе	2,4	3,8	14,6	108,9	
190/10	Чай с сахаром	0,1	0,0	9,8	39,4	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	10,0	47,4	
50	Булочка с повидлом	3,5	5,3	26,8	169,1	
	Итого	19,4	15,3	64,1	481,6	
	Всего	50,8	42,8	209,1	1440,7	117,8