

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

" 05 " 05 20 дд.г.

Возрастная категория от 3-х до 7 лет (день 4)

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Цена
Завтрак						
220/2	Суп молочный с крупой (гречневой)	6,4	5,9	18,5	153,9	
180	Чай с молоком	2,7	2,3	14,0	87,6	
40/5/15	Бутерброд с сыром	6,4	8,1	19,5	182,3	
	Итого	15,5	16,3	52	423,8	
Второй завтрак						
50	Булочка веснушка	4	3	29,6	160,9	
200	Кефир	5,6	4,9	7,8	102,8	
	Итого	9,6	7,9	37,4	263,7	
Обед						
60	Помидоры соленые	0,7	0,1	2,3	14,4	
200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,5	4,0	7,2	71,6	
195,5	Запеканка из печени с рисом	25,4	13,8	21,9	348,2	
180	Компот из сушеных фруктов	0,0	0,0	14,0	55,8	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	9,7	46	
50	Хлеб ржаной	3,3	0,4	21,2	102	
	Итого	32,4	18,4	76,3	638	
Уплотненный полдник						
145	Вареники ленивые со сметаной и сахаром	22,5	18,8	13,7	322,7	
190/10	Чай с сахаром	0,1	0,0	9,8	35,5	
150	Фрукты свежие (яблоко)	0,6	0,6	14,3	68,4	
	Итого	23,2	19,4	37,8	426,6	
	Всего	80,7	62,0	203,5	1752,1	140,48

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

" 05 " 05

20 дд.г.

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет (день 4)

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Цена
Завтрак						
160	Суп молочный с крупой (гречневой)	4,7	4,4	13,3	113,8	
150	Чай с молоком	2,6	2,3	11,2	76,2	
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,9	15,4	78,6	
10	Сыр (порциями)	2,2	2,9	0,0	35,3	
	Итого	11,8	10,5	39,9	303,9	
Второй завтрак						
50	Булочка веснушка	5,6	4,9	7,8	102,8	
200	Кефир	4	3	29,6	160,9	
	Итого	9,6	7,9	37,4	263,7	
Обед						
40	Помидоры соленые	0,5	0,1	1,5	9,6	
150	Щи из свежей капусты с картофелем	1,2	3,0	5,5	53,9	
145/5	Запеканка из печени с рисом	18,9	11,0	15,9	265,4	
150	Компот из сушеных фруктов	0,0	0,0	11,6	46,5	
15	Соус сметанный	0,2	0,6	0,8	11,2	
40	Хлеб ржаной	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого	23,4	15,1	52,3	468,2	
Уплотненный полдник						
125	Вареники ленивые со сметаной и сахаром	19,4	16,2	11,8	278,2	
190/10	Чай с сахаром	0,1	0,0	9,8	35,5	
200	Фрукты свежие (яблоко)	0,8	0,8	19,0	91,2	
	Итого	20,3	17,0	40,6	404,9	
	Всего	65,1	50,5	170,2	1440,7	122-53