

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

"12" 05

2022г.

Возрастная категория от 3-х до 7 лет (день 9)

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Цена
Завтрак						
200/5	Каша жидкая (пшеничная)	9,3	4,6	39,2	235,1	
200	Молоко кипяченое	5,6	4,9	9,3	104,8	
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,9	15,4	78,6	
10	Сыр (порциями)	2,3	3,0	0,0	36,4	
	Итого	19,5	13,4	63,9	454,9	
Второй завтрак						
180	Сок яблочно-виноградный	0,9	0,2	17,7	75,1	
	Итого	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
60	Икра свекольная или морковная (морковная)	1,3	2,9	6,6	60	
200	Борщ с капустой и картофелем	1,5	4,0	10,0	82,5	
200	Жаркое по-домашнему	23,8	22,1	20,7	382,3	
180	Кисель из повидла, джема, варенья	0,1	0,0	25,7	102,6	
50	Хлеб ржаной	3,3	0,4	21,2	102	
	Итого	30	29,4	84,2	729,4	
Уплотненный полдник						
150	Сырники из творога	29,0	23,2	17,8	405,2	
60	Соус молочный (сладкий)	1,1	2,3	6,7	52,3	
200	Ряженка	5,6	4,9	7,8	102,8	
40	Хлеб пшеничный	3,1	0,2	20,1	94,7	
	Итого	38,8	30,6	52,4	655,0	
	Всего	89,2	73,6	218,2	1914,4	140-48

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

"12" 05

2022г.

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет (день 9)

Выход	Наименование	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергет. ценность	Цена
Завтрак						
130	Каша жидкая (пшеничная)	6,0	2,9	25,2	151,8	
200	Молоко кипяченое	5,6	4,9	9,3	104,8	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,3	52,4	
10	Сыр (порциями)	2,3	3,0	0,0	36,4	
	Итого	15,4	11,4	44,8	345,4	
Второй завтрак						
180	Сок яблочно-виноградный	0,9	0,2	17,7	75,1	
	Итого	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
40	Пюре из моркови или свеклы (морковь)	0,7	1,5	4,1	34	
150	Борщ с капустой и картофелем	1,2	2,9	7,5	61,8	
150	Жаркое по-домашнему	17,4	16,4	16,4	16,8	
150	Кисель из повидла, джема, варенья	0,1	0,0	21,1	84,8	
30	Хлеб ржаной	2,0	0,3	12,7	61,2	
	Итого	21,4	21,1	61,8	512,8	
Уплотненный полдник						
130	Сырники из творога	25,1	20,9	15,4	361	
50	Соус молочный (сладкий)	0,9	1,8	5,6	43,7	
200	Ряженка	5,6	4,9	7,8	102,8	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Итого	33,1	27,7	38,8	554,9	
	Всего	70,8	60,4	163,1	1488,2	122-53