

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

" 25 " 05 2022 г.

Возрастная категория от 3-х до 7 лет (день 18)

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Цена
Завтрак						
200/5	Каша жидкая (геркулесовая)	8,6	6,1	31,6	217,4	
180	какао с молоком	3,6	3,0	15,0	101,9	
30/5/20	Бутерброд с джемом или повидлом	2,3	3,7	27,4	156,7	
	Итого	14,5	12,8	74	476,0	
Второй завтрак						
200	Фрукты свежие (яблоко)	0,8	0,8	19	91,2	
	Итого	0,8	0,8	19	91,2	
Обед						
60	Помидоры соленые	0,7	0,1	2,3	14,4	
180	Суп картофельный с бобовыми (горох)	4,1	3,8	13,6	106,1	
80/80	Тефтели мясные (1 вариант)	12,6	16,7	16,4	279,4	
150/5	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	8,1	5,5	36,8	234,4	
180	Компот из свежих плодов	0,1	0,1	20,9	86,0	
50	Хлеб ржаной	3,3	0,4	21,2	102,0	
	Итого	28,9	26,6	111,2	822,3	
Уплотненный полдник						
70/5	Рыба припущенная	13,2	4,3	0,2	97,3	
150	Пюре картофельное	3,2	4,6	21,4	143,9	
180	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,3	18,1	88,3	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	10,0	47,4	
50	Булочка дорожная	3,5	5,3	26,8	169,1	
	Итого	22,0	14,6	76,5	546,0	
	Всего	66,2	54,8	280,7	1935,5	140,48

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

" 25 " 05 2022 г.

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет (день 18)

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Цена
Завтрак						
150	Каша жидкая (геркулесовая)	6,4	4,6	22,9	159,2	
180	Какао с молоком	3,6	3,0	15,0	101,9	
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Итого	12,3	8,5	53,3	339,7	
Второй завтрак						
200	Фрукты свежие (яблоко)	0,8	0,8	19	91,2	
	Итого	0,8	0,8	19	102,8	
Обед						
40	Помидоры соленые	0,5	0,1	1,5	9,6	
150	Суп картофельный	1,6	2,2	11,7	72,7	
0/70	Тефтели мясные (1 вариант)	11,1	13,8	15,1	237,3	
10/5	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	4,2	4,6	19,1	139,1	
150	Компот из свежих плодов	0,1	0,1	17,4	71,8	
40	Хлеб ржаной	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого	20,1	21,2	81,8	612,1	
Уплотненный полдник						
50/5	Рыба припущенная	11,3	4,2	0,2	88,5	
120	Пюре картофельное	2,5	3,7	17,2	115,7	
150	Напиток из плодов шиповника	0,5	0,2	14,8	72,2	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	10,0	47,4	
50	Булочка дорожная	3,5	5,3	26,8	169,1	
	Итого	19,3	13,5	69,0	492,9	
	Всего	52,5	44,0	223,1	1547,5	122,53