

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

" 20 " 06 2022г.

Возрастная категория от 3-х до 7 лет (день 16)

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Цена
Завтрак						
60	Икра кабачковая консервированная	1,1	5,3	4,6	71,4	
100/5	Омлет натуральный	10,1	16,1	1,9	202,5	
180	Кофейный напиток с молоком	2,8	2,2	15,4	92,9	
40	Хлеб пшеничный	3,0	1,2	20,6	104,8	
	Итого	17,0	24,8	42,5	471,6	
Второй завтрак						
200	Фрукты свежие (яблоко)	0,8	0,8	19,0	91,2	
	Итого	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
60	Помидор свежий	0,7	0,1	2,3	14,4	
200	Щи из свежей капусты с картофелем	2,3	4,0	8,1	78,0	
200	Плов из птицы	38,3	41,4	33,0	664,8	
180	Компот из сушеных фруктов	0,0	0,0	14,0	55,8	
40	Хлеб ржаной	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого	43,9	45,9	74,4	894,6	
Уплотненный полдник						
80/5	Суфле из рыбы	13,6	11,6	3,4	176,1	
150	Рагу овощное (вариант)	2,8	5,9	14,9	134,6	
190/10	Чай с сахаром	0,1	0,0	9,8	39,4	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Итого	18,0	17,6	38,1	397,5	
	Всего	79,7	89,1	174,0	1854,9	140,48

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

" 20 " 06 2022г.

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет (день 16)

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	182,1	
180	Кофейный напиток с молоком	2,8	2,2	15,4	92,9	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Итого	16,2	20,3	30,9	375,0	
Второй завтрак						
200	Фрукты свежие (яблоко)	0,8	0,8	19,0	91,2	
	Итого	0,8	0,8	19,0	91,2	
Обед						
40	Помидор свежий	0,6	2,6	3,4	39,6	
150	Щи из свежей капусты с картофелем	1,8	3,0	6,1	59,0	
180	Плов из птицы	34,5	37,2	29,8	598,3	
150	Компот из сушеных фруктов	0,0	0,0	11,6	45,5	
20	Хлеб ржаной	1,3	0,2	8,5	40,8	
	Итого	38,2	43,0	59,4	783,2	
Уплотненный полдник						
70	Суфле из рыбы	11,9	6,1	2,9	116,8	
120	Рагу овощное (вариант)	2,2	4,8	11,9	106,9	
190/10	Чай с сахаром	0,1	0,0	9,8	39,4	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Итого	15,7	11,0	34,6	310,5	
	Всего	70,9	75,1	143,9	1559,9	122,53