

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

" 24 " 06 20 22г.

Возрастная категория от 3-х до 7 лет (день 20)

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность
Завтрак					
200/5	Каша жидкая (пшеничная)	9,3	4,6	39,2	235,1
180	Кофейный напиток (пшеничная)	2,8	2,2	15,4	92,9
40	Хлеб пшеничный	3,0	1,2	20,6	104,8
10	Сыр (порциями)	2,2	2,9	0,0	35,3
	Итого	17,3	10,9	75,2	468,1
Второй завтрак					
200	Фрукты свежие (банан)	3	1	42	192
	Итого	3	1	42	192
Обед					
60	Пюре из моркови или свеклы (свекла)	1,0	2,0	6,1	48,5
200	Борщ с капустой и картофелем	1,5	4,0	10,0	82,5
200	Запеканка картофельная с мясом или печенью (печень)	13,3	8,7	33,6	286,4
50	Соус молочный	1,0	2,7	3,9	47,2
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	20,2	17,8	100,5	669,2
Уплотненный полдник					
80/5	Суфле из рыбы	13,6	11,2	3,4	176,1
130	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	3,3	3,4	34,4	185,8
190/10	Чай с сахаром	0,1	0,0	9,8	39,4
20	Вафли	0,6	0,7	15,5	70,8
40	Хлеб пшеничный	3,1	0,2	20,1	94,7
	Итого	20,7	15,5	83,2	566,8
	Всего	61,2	45,2	300,9	1896,1

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

" 24 " 06 20 22г.

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет (день 20)

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Цена
Завтрак						
150	Каша жидкая (пшеничная)	7,0	3,5	29,6	177,3	
180	Кофейный напиток (пшеничная)	2,8	2,2	15,4	92,9	
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,9	15,4	78,6	
10	Сыр (порциями)	2,2	2,9	0,0	35,3	
	Итого	14,3	9,5	60,4	384,1	
Второй завтрак						
200	Фрукты свежие (банан)	3,0	1,0	42,0	192,0	
	Итого	3,0	1,0	42,0	192,0	
Обед						
40	Пюре из моркови или свеклы (свекла)	0,7	1,5	4,1	34	
150	Борщ с капустой и картофелем	1,2	2,9	7,5	61,8	
160	Запеканка картофельная с мясом или печенью (печень)	10,7	6,0	26,8	218,4	
15	Соус молочный	0,3	0,9	1,2	14,2	
150	Кисель из повидла, джема, варенья	0,1	0,0	21,1	84,8	
40	Хлеб ржаной	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого	15,6	11,7	77,7	494,8	
Уплотненный полдник						
70	Суфле из рыбы	11,8	6,0	2,9	116,3	
80/5	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	1,8	3,8	18,8	121,3	
190/10	Чай с сахаром	0,1	0,0	9,8	39,4	
40	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	
	Итого	16,0	10,0	46,6	348,0	
	Всего	48,9	32,2	226,7	1418,9	122,53