

ИП Мордвинцева Е.А.



Меню

" 12 " 07 2022г.

Возрастная категория от 3-х до 7 лет (день 12)

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Цена
Завтрак						
200/5	Каша жидкая (манная)	8,0	4,6	34,2	210,5	
200	Молоко кипяченое	5,6	4,9	9,3	104,8	
45	Яйца вареные	5,5	5,0	0,3	68,6	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Итого	20,6	15,1	54,1	436,3	
Второй завтрак						
200	Фрукты свежие (банан)	3	1	42	192	
	Итого	3	1	42	192	
Обед						
60	Горошек консервированный	0,9	3,9	5,1	59,4	
200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,5	4,0	7,2	71,6	
80/5	Котлета из говядины	13,5	16,7	12,5	262,7	
130	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	7,0	4,7	31,9	203	
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	26,3	29,7	103,6	801,3	
Уплотненный полдник						
160	Запеканка картофельная с мясом или печенью (печень)	10,7	7,2	26,8	228,8	
50	Соус молочный	1,0	2,5	3,5	43,9	
200	Кефир	5,6	4,9	7,8	102,8	
20	Вафли	0,6	0,7	15,5	70,8	
30	Хлеб пшеничный	2,2	0,9	14,6	68,9	
	Итого	20,1	15,5	68,2	515,2	
	Всего	70,0	61,3	267,9	1944,8	140,48

ИП Мордвинцева Е.А.



Меню

" 12 " 07 2022г.

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет (день 12)

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Цена
Завтрак						
130	Каша жидкая (манная)	5,3	3,0	22,8	139,9	
180	Молоко кипяченое	5,0	4,4	8,3	94,3	
45	Яйца вареные	5,5	5,0	0,3	68,6	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Итого	17,3	13,0	41,7	355,2	
Второй завтрак						
150	Фрукты свежие (банан)	2,3	0,8	31,5	144,0	
	Итого	2,3	0,8	31,5	144,0	
Обед						
40	Горошек консервированный	0,6	2,6	3,4	39,6	
150	Щи из свежей капусты с картофелем	1,2	3,0	5,5	54,2	
80	Котлета из говядины	23,3	13,2	12,9	227,3	
80/5	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	4,2	4,6	19,1	139,1	
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	32,0	23,8	79,0	626,6	
Уплотненный полдник						
130	Запеканка картофельная с мясом или печенью (печень)	8,6	4,9	21,9	177,8	
50	Соус молочный	1,0	2,5	3,5	43,9	
200	Кефир	5,6	4,9	7,8	102,8	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	9,7	46,0	
	Итого	16,7	12,4	42,9	370,5	
	Всего	68,3	50,0	195,1	1496,3	122,53