

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

" 14 " 07 2022 г.

Возрастная категория от 3-х до 7 лет (день 14)

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	Какао с молоком	3,6	3,0	15,0	101,9	
40/5/15	Бутерброд с сыром	6,4	8,1	19,5	182,3	
	Итого	21,2	32,5	41	558,1	
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 на м/б	2,1	4,2	10,0	87,2	
200	Жаркое по-домашнему	23,8	22,1	20,7	382,3	
180	Компот из свежих плодов	0,1	0,1	20,9	86	
40	Хлеб ржаной	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого	29,9	29,7	75,2	697,1	
Уплотненный полдник						
160/30	Голубцы ленивые	14,4	14,0	13,5	245	
180	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,3	18,1	88,3	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	10,0	47,4	
20	Печенье	1,5	2,0	14,9	83,4	
	Итого	18,0	16,4	56,5	464,1	
	Всего	70,0	78,8	199,4	1794,4	140,48

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

" 14 " 07 2022 г.

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет (день 14)

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	Какао с молоком	3,6	3,0	15,0	101,9	
0/10	Бутерброд с маслом	2,4	7,5	15,2	145,8	
	Итого	17,9	28	35,4	477,4	
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	Икра свекольная или морковная (морковная)	0,9	1,9	4,4	40,1	
150	Борщ с капустой и картофелем на м/б	1,7	3,0	7,5	65,3	
200	Жаркое по-домашнему	23,4	21,7	22,5	383,7	
150	Компот из свежих плодов	0,1	0,1	17,4	71,8	
20	Хлеб ржаной	1,3	0,2	8,5	40,8	
	Итого	27,4	26,9	60,3	601,7	
Уплотненный полдник						
160/30	Голубцы ленивые	14,4	14,0	13,5	245,0	
180	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,3	18,1	88,3	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	10,0	47,4	
20	Печенье	1,5	2,0	14,9	83,4	
	Итого	18,0	16,4	56,5	464,1	
	Всего	64,2	71,5	169,9	1618,3	122,53