

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

" 21 " 10

2022 г.

Возрастная категория от 3-х до 7 лет (день 5)

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	
200	Молоко кипяченое	5,6	4,9	9,3	104,8	
30/10	Бутерброд с маслом	2,4	7,5	15,2	145,8	
	Итого	16,6	18,5	56,1	468	
Второй завтрак						
180	Сок яблочный	0,9	0,2	17,7	75,1	
	Итого	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
60	Горошек консервированный	0,9	3,9	5,1	59,4	
200	Суп картофельный на м/б	2,5	2,4	15,6	94,7	
200	Жаркое по-домашнему	23,8	22,1	20,7	382,3	
180	Кисель из повидла, джема, варенья	0,1	0,0	25,7	102,6	
50	Хлеб ржаной	3,3	0,4	21,2	102	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	9,7	46	
	Итого	32,1	28,9	98	787	
Уплотненный полдник						
60	Икра свекольная или морковная (морковная)	1,3	2,9	6,6	60	
80/5	Котлеты или биточки рыбные запеченные	10,9	7,4	7,8	149,9	
150	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	3,9	3,9	39,7	214,1	
180	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,3	18,1	88,3	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Итого	18,2	14,6	82,2	559,7	
	Всего	67,8	62,2	254,0	1889,8	140,48

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

" 21 " 10

2022 г.

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

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Цена
Завтрак						
130	Каша жидкая (геркулесовая)	5,6	4,0	20,2	139,7	
200	Молоко кипяченое	5,6	4,9	9,3	104,8	
30/10	Бутерброд с маслом	2,4	7,5	15,2	145,8	
	Итого	13,6	16,4	44,7	390,3	
Второй завтрак						
180	Сок яблочный	0,9	0,2	17,7	75,1	
	Итого	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
40	Горошек консервированный	0,6	2,6	3,4	39,6	
150	Суп картофельный на м/б	2,0	2,3	11,7	75,8	
200	Жаркое по-домашнему	23,4	21,8	22,5	384,4	
150	Кисель из повидла, джема, варенья	0,1	0,0	21,1	84,8	
20	Хлеб ржаной	1,3	0,2	8,5	40,8	
	Итого	27,4	26,9	67,2	625,4	
Уплотненный полдник						
45	Икра свекольная или морковная (морковная)	1,1	2,2	5,0	45,6	
70	Котлеты или биточки рыбные запеченные	9,5	3,9	6,7	103	
80/5	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	1,8	3,8	18,8	121,3	
180	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,3	18,1	88,3	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	10,0	47,4	
	Итого	14,5	10,3	58,6	405,6	
	Всего	56,4	53,8	188,2	1496,4	122,53