

ИП Мордвинцева Е.А. *Завтрак* *Завтрак*

Меню

"28" декабря 2022г.

Возрастная категория от 3-х до 7 лет (день 13)

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Цена
Завтрак						
10/5	Каша жидкая (пшеничная)	9,3	4,6	39,2	235,1	
80	Чай с молоком	2,7	2,3	14,0	87,6	
5/20	Бутерброд с джемом или повидлом	2,3	3,7	27,4	156,7	
	Итого	14,3	10,6	80,6	479,4	
Второй завтрак						
80	Сок яблочный	0,9	0,2	17,7	75,1	
	Итого	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
60	Огурец соленый	0,5	0,1	1,5	8,4	
00	Суп картофельный с макаронными изделиями	2,3	2,2	16,2	94,4	
80	Тефтели мясные(1 вариант)	12,6	16,7	16,4	279,4	
50	Капуста тушеная	3,3	5,7	14,5	123,5	
80	Компот из сушеных фруктов	0,0	0,0	14,0	55,8	
60	Хлеб ржаной	3,3	0,4	21,2	102	
	Итого	22	25,1	83,8	663,5	
Уплотненный полдник						
10/5	Суфле из рыбы	13,6	11,2	3,4	176,1	
50	Картофель запеченный в сметанном соусе	3,2	4,7	18,3	134,2	
10/10	Чай с сахаром	0,1	0,0	9,8	39,4	
60	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	
60	Булочка с повидлом	3,5	5,3	26,8	169,1	
	Итого	22,7	21,4	73,4	589,8	
	Всего	59,9	57,3	255,5	1807,8	140,48

ИП Мордвинцева Е.А. *Завтрак* *Завтрак*

Меню

"28" декабря 2022г.

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет (день 13)

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	Чай с молоком	2,7	2,3	14,0	87,6	
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Итого	12,0	6,7	59,0	343,5	
Второй завтрак						
180	Сок яблочный	0,9	0,2	17,7	75,1	
	Итого	0,9	0,2	17,7	75,1	
Обед						
40	Огурец соленый	0,3	0,1	1,0	5,6	
150	Суп картофельный с макаронными изделиями	1,8	1,8	12,1	70,9	
70/70	Тефтели мясные(1 вариант)	11,1	13,8	15,1	237,3	
120	Капуста тушеная	2,7	4,5	11,5	98,6	
150	Компот из сушеных фруктов	0,0	0,0	11,6	46,5	
40	Хлеб ржаной	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого	18,5	20,6	68,3	540,5	
Уплотненный полдник						
70	Суфле из рыбы	11,9	6,1	2,9	116,8	
120	Картофель запеченный в сметанном соусе	2,4	3,8	14,6	108,9	
190/10	Чай с сахаром	0,1	0,0	9,8	39,4	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	10,0	47,4	
50	Булочка с повидлом	3,5	5,3	26,8	169,1	
	Итого	19,4	15,3	64,1	481,6	
	Всего	50,8	42,8	209,1	1440,7	122,53