

ИП Мордвинова Е.А.

Меню

"13" января 2023 г.

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

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Цена
Завтрак						
200/5	Каша жидкая (пшеничная)	9,3	4,6	39,2	235,1	
180	Кофейный напиток	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)	3,0	1,0	42,0	192,0	
	Итого	3,0	1,0	42,0	192,0	
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	Плов из птицы	38,3	41,1	33,0	664,8	
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	44,2	47,5	96	1000,4	
Уплотненный полдник						
80/5	Суфле из рыбы	13,6	11,2	3,4	176,1	
150	Капуста тушеная	3,3	5,7	14,5	123,5	
190/10	Чай с сахаром	0,1	0,0	9,8	39,4	
20	Печенье	0,6	0,7	15,5	70,8	
40	Хлеб пшеничный	3,1	0,2	20,1	94,7	
	Итого	20,7	17,8	63,3	504,5	
	Всего	85,2	77,2	276,5	2165,0	140,48

ИП Мордвинова Е.А.

Меню

"13" января 2023 г.

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	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						
150	Фрукты свежие (банан)	2,3	0,8	31,5	144,0	
	Итого	2,3	0,8	31,5	144,0	
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	
180	Плов из птицы	34,5	37,2	29,8	598,3	
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	39,1	42	79,5	494,8	
Уплотненный полдник						
70	Суфле из рыбы	11,8	6,0	2,9	116,3	
120	Капуста тушеная	2,7	4,5	11,5	98,6	
190/10	Чай с сахаром	0,1	0,0	9,8	39,4	
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	
	Итого	16,9	10,7	39,3	348,0	
	Всего	72,6	63,0	210,7	1370,9	122,53