

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

"18" января 2023 г.

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

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Цена
Завтрак						
150	Каша жидкая (манная)	6,1	3,4	26,8	163	
150	Какао с молоком	3,1	2,5	12,3	84,7	
1 шт	Яйца вареные	5,5	5,0	0,3	68,6	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,3	52,4	
	Итого	16,2	11,5	49,7	368,7	
Второй завтрак						
150	Фрукты свежие (банан)	2,3	0,8	31,5	144,0	
	Итого	2,25	0,75	31,5	144	
Обед						
40	Огулец соленый	0,3	0,1	1,0	5,6	
150	Борщ с капустой и картофелем	1,2	2,9	7,6	62	
60/5	Котлета из говядины	10,0	13,7	9,7	210,2	
80/5	Каша рассычатая с овощами (гречневая)	4,2	4,6	19,1	139,1	
10	Соус сметанный	0,2	0,4	0,6	7,6	
150	Компот из свежих плодов	0,1	0,1	17,4	71,8	
20	Хлеб ржаной	1,3	0,2	835,0	40,8	
	Итого	17,3	22,0	890,4	537,1	
Уплотненный полдник						
40	Горошек консервированный	2,0	0,1	3,3	321,1	
70	Суфле из рыбы	11,8	6,0	2,9	116,3	
120	Рагу овощное (3 вариант)	2,2	4,8	11,9	106,7	
180/10/7	Чай с лимоном	0,2	0,0	10,0	41,7	
15	Хлеб пшеничный	1,1	0,1	7,3	34,4	
	Итого	17,3	11	35,4	620,2	
	Всего	53,08	45,22	1007	1670	122,53

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

"18" января 2023 г.

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

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	
180	Какао с молоком	3,6	2,9	14,9	101,4	
1 шт	Яйца вареные	5,5	5,0	0,3	68,6	
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Итого	19,4	13,4	64,8	459,1	
Второй завтрак						
150	Фрукты свежие (банан)	2,3	0,8	31,5	144,0	
	Итого	2,25	0,75	31,5	144	
Обед						
60	Огулец соленый	0,5	0,1	1,5	8,4	
200	Борщ с капустой и картофелем	1,5	4,0	10,0	82,5	
80/5	Котлета из говядины	13,5	16,7	12,6	262,9	
130	Каша рассычатая с овощами (гречневая)	7,0	4,7	31,9	203	
15	Соус сметанный	0,2	0,6	0,8	11,2	
180	Компот из свежих плодов	0,1	0,1	20,9	86	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	9,7	46	
40	Хлеб ржаной	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого	26,9	26,7	104,4	781,6	
Уплотненный полдник						
60	Горошек консервированный	3,0	0,1	5,0	33	
80/5	Суфле из рыбы	13,6	11,2	3,4	176,1	
150	Рагу овощное (3 вариант)	2,8	5,9	14,9	134,6	
180/10/7	Чай с лимоном	0,2	0,0	10,0	41,7	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	9,7	46	
	Итого	21,1	17,3	43	431,4	
	Всего	69,65	58,15	243,7	1816,1	140,48