

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

"23" ноября 2022 г.

Возрастная категория от 3-х до 7 лет (день 8)

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	
180	Какао с молоком	3,6	3,0	15,0	101,9	
40	Хлеб пшеничный	3,0	1,2	20,6	104,8	
45	Яйца вареные	5,5	5,0	0,3	68,6	
	Итого	20,7	15,3	67,5	492,7	
Второй завтрак						
200	Фрукты свежие (яблоко)	0,8	0,8	19	91,2	
	Итого	0,8	0,8	19	91,2	
Обед						
60	Помидоры соленные	0,7	0,1	2,3	14,4	
200	Щи из свежей капусты с картофелем	1,6	4,8	7,4	81,6	
80/80	Тефтели мясные (1 вариант)	12,6	16,7	16,4	279,4	
150	Пюре картофельное	3,2	4,6	21,4	143,9	
180	Сок яблочный	0,9	0,2	17,7	75,1	
50	Хлеб ржаной	3,3	0,4	21,2	102	
	Итого	22,3	26,8	86,4	696,4	
Уплотненный полдник						
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	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,3	18,1	88,3	
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,2	15,1	71	
20	Печенье	0,8	1,0	23,2	106,2	
	Итого	20,1	18,6	74,7	576,2	
	Всего	63,9	61,5	247,6	1856,5	140,48

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

"23" ноября 2022 г.

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет (день 8)

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Цена
Завтрак						
150	Каша жидкая (геркулесовая)	6,4	4,6	23,9	163,1	
150	Какао с молоком	3,1	2,5	12,3	84,7	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,6	10,3	52,4	
45	Яйца вареные	5,5	5,0	0,3	68,6	
	Итого	16,5	12,7	46,8	368,8	
Второй завтрак						
200	Фрукты свежие (яблоко)	0,8	0,8	19	91,2	
	Итого	0,8	0,8	19	91,2	
Обед						
40	Помидоры соленные	0,5	0,1	1,5	9,6	
150	Щи из свежей капусты с картофелем	1,2	3,0	5,4	53,7	
80/80	Тефтели мясные (1 вариант)	12,6	16,7	16,4	279,4	
120	Пюре картофельное	24,0	3,7	17,1	115	
150	Сок яблочный	0,8	0,2	14,7	62,6	
40	Хлеб ржаной	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого	41,7	24,1	72,1	601,9	
Уплотненный полдник						
70	Суфле из рыбы	11,9	6,1	2,9	116,8	
120	Рагу овощное (3 вариант)	2,2	4,8	11,9	106,9	
180	Напиток из плодов шиповника	0,6	0,3	18,1	88,3	
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,9	15,4	78,6	
	Итого	17,0	12,1	48,3	390,6	
	Всего	76,0	49,7	186,2	1452,5	122,53