

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

"ДР" морковил 2022 г.

Возрастная категория от 3-х до 7 лет (день 11)

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Цена
Завтрак						
220	Суп молочный с крупой (рисовый)	5,3	5,4	18,4	145,1	
180	Кофейный напиток на молоке	2,8	2,2	15,4	92,9	
40	Хлеб пшеничный	3	1,2	20,6	104,8	
10	Сыр(порциями)	2,2	2,9	0	35,3	
	Итого	13,3	11,7	54,4	378,1	
Второй завтрак						
200	Фрукты свежие (яблоко)	0,8	0,8	19	91,2	
	Итого	0,8	0,8	19	91,2	
Обед						
60	Помидоры соленые	0,7	0,1	2,3	14,4	
200	Суп картофельный	1,9	2,3	15,6	90,6	
200	Макаронник с мясом или печенью (печень)	20,1	10,6	42,1	368,4	
180	Сок яблочный	0,9	2,0	17,7	75,1	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	10,0	47,4	
50	Хлеб ржаной	3,3	0,4	21,2	102	
	Итого	28,4	15,5	108,9	697,9	
Уплотненный полдник						
60	Икра свекольная или морковная (морковная)	1,3	2,9	6,6	60	
80/5	Котлеты рыбные любительские	10,5	7,3	5,0	135,1	
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	
40	Хлеб пшеничный	3,1	0,2	20,1	94,7	
50	Булочка дорожная	4,1	3,9	28,9	167,3	
	Итого	22,0	20,2	85,5	633,4	
	Всего	64,5	48,2	267,8	1800,6	140,48

ИП Мордвинцева Е.А.

Меню

"ДР" морковил 2022 г.

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет (день 11)

Выход	Наименование	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергет. ценность	Цена
Завтрак						
160	Суп молочный с крупой (рисовый)	3,8	4,2	13,2	107,8	
150	Кофейный напиток на молоке	2,3	1,8	11,4	71,3	
30	Хлеб пшеничный	2,3	0,9	15,4	78,6	
10	Сыр(порциями)	2,2	2,9	0	35,3	
	Итого	10,6	9,8	40,0	293,0	
Второй завтрак						
200	Фрукты свежие (яблоко)	0,8	0,8	19	91,2	
	Итого	0,8	0,8	19	91,2	
Обед						
40	Помидоры соленый	0,5	0,1	1,5	9,6	
150	Суп картофельный	1,6	1,8	11,7	68,3	
150/5	Макаронник с мясом или печенью (печень)	15,1	11,4	31,5	312,7	
150	Сок яблочный	0,8	0,2	14,7	62,6	
15	Хлеб пшеничный	1,1	0,1	7,5	35,5	
40	Хлеб ржаной	2,6	0,4	17,0	81,6	
	Итого	21,7	14	83,9	570,3	
Уплотненный полдник						
40	Икра свекольная или морковная (морковная)	0,9	1,9	4,4	40,1	
70	Котлеты рыбные любительские	9,2	2,8	4,5	82	
120	Рагу овощное (3 вариант)	2,2	4,8	11,9	106,9	
180/10/7	Чай с лимоном	0,2	0,0	10,0	41,7	
20	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	10,0	47,4	
50	Булочка дорожная	4,1	3,9	28,9	167,3	
	Итого	18,1	13,5	69,7	485,4	
	Всего	51,2	38,1	212,6	1439,9	122,53