

Меню на 06.06 2022г.

Завтрак	Выход блюд		Стоимость		белки		жиры		углеводы		Ккал	
	до 3-х лет	от 3-до 7 лет	до 3-х лет	от 3-до 7 лет	до 3-х лет	от 3-до 7 лет	до 3-х лет	от 3-до 7 лет	до 3-х лет	от 3-до 7 лет	до 3-х лет	от 3-до 7 лет
<b>1-й завтрак</b>												
1. Каша пшеничная с молоком	140	150	7,92	9,13	3,9	4,3	6,45	7,64	11,0	13,2	125,2	142,8
2. Кофейный напиток с молоком	170	200	6,71	7,45	3,54	3,86	3,87	4,2	12,82	15,23	106,2	115,9
3. Батон с сыром	40	50	6,51	7,89	4,61	5,88	3,72	4,56	16,6	21,4	113,3	146,0
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>21,14</b>	<b>24,47</b>	<b>12,05</b>	<b>14,04</b>	<b>14,04</b>	<b>16,4</b>	<b>40,42</b>	<b>49,83</b>	<b>344,7</b>	<b>404,7</b>
<b>2-й завтрак</b>												
Кисломолочный продукт «Ряженка»	100	100	5,92	5,92	2,8	2,8	3,2	3,2	4,4	4,4	77,0	77,0
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>5,92</b>	<b>5,92</b>	<b>2,8</b>	<b>2,8</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4,4</b>	<b>4,4</b>	<b>77,0</b>	<b>77,0</b>
<b>Обед</b>												
1. Помидор свежий порционно	30	50	5,40	9,00	0,57	1,0	0	0	3,1	5,2	16,2	27,0
2. Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне со сметаной	150	180	8,30	10,83	2,97	4,41	5,25	7,38	35,31	41,17	144,96	183,81
3. Плов с курицей	170	190	18,92	22,32	15,7	18,0	13,65	17,35	10,07	11,79	226,64	276,0
4. Компот из с/ф+вит С	150	180	2,08	2,92	0,46	0,72	0	0	15,83	21,12	62,4	83,5
5. Хлеб ржаной	40	50	1,33	1,66	1,9	2,3	0,23	0,3	19,9	24,9	85,6	97,0
6. Хлеб пшеничный	25	30	0,89	1,07	1,92	2,3	0,6	0,7	1,32	1,58	63,5	76,2
<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>680</b>	<b>36,92</b>	<b>47,80</b>	<b>23,52</b>	<b>28,73</b>	<b>19,73</b>	<b>25,73</b>	<b>85,53</b>	<b>105,76</b>	<b>599,3</b>	<b>743,51</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1. Салат из картофеля с соленым огурцом	40	60	3,81	5,79	1,33	1,64	4,44	4,95	7,89	11,72	43,0	51,9
2. Котлета рыбная	100	110	17,05	18,87	18,5	20,46	4,0	4,93	10,12	11,68	209,26	228,65
3. Хлеб пшеничный	25	30	0,89	1,07	2,3	3,0	0,7	0,9	1,58	2,1	76,2	101,6
3. Чай	160	180	1,91	2,12	0	0	0	0	11,9	11,9	45,51	45,51
4. Фрукт	100	100	10,00	10,00	0,38	0,38	0	0	14,8	14,8	62,4	62,4
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>480</b>	<b>33,66</b>	<b>37,85</b>	<b>22,51</b>	<b>20,18</b>	<b>9,14</b>	<b>10,78</b>	<b>46,29</b>	<b>52,2</b>	<b>436,4</b>	<b>490,0</b>
<b>Всего:</b>	<b>1440</b>	<b>1660</b>	<b>97,64</b>	<b>116,04</b>	<b>60,9</b>	<b>65,77</b>	<b>46,08</b>	<b>56,11</b>	<b>176,9</b>	<b>212,2</b>	<b>1457</b>	<b>1715</b>