



Меню на 15.10 2023г.

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
1-й завтрак												
1.Каша вязкая манная молочная	150	200	7,59	9,40	3,4	4,52	3,96	4,07	22,94	30,57	141	177
2. Чай с сахаром	150	180	0,85	1,07	0,15	0,18	0,04	0,05	7	10	28	40
3. Батон с повидлом	35	50	3,46	5,02	2,32	3,09	0,24	0,32	20,08	26,77	92	122,67
2-й завтрак	150	180	9,15	10,98	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
1.Кисломолочный продукт Снежок												
2. Вафли	20	35	3,78	6,62	0,42	0,97	0,49	1,17	11,63	27,12	53,35	124,48
Итого	505	645	24,83	33,08	10,64	13,98	8,48	10,11	67,65	101,66	389,35	554,15
Обед												
1.Салат из свеклы	30	40	1,00	1,34	0,57	0,77	1,82	2,43	2,5	3,34	28,17	37,56
2. Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	180	23,11	30,68	1,04	1,25	2,93	3,51	5,09	6,63	35	61,2
3. Макароны запеченные с маслом и сыром	150	200	7,50	10,99	7,1	9,56	7,01	8,58	29,63	39,24	210	272
4. Компот из сухофруктов	150	180	1,95	2,59	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7
5. Хлеб ржаной	40	50	2,24	2,80	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5
Итого	520	610	35,81	48,40	11,68	15,28	12,26	15,14	74,13	94,3	430,32	562,96
Уплотненный полдник												
1. Рагу из овощей	150	180	9,50	11,42	1,9	2,23	3,4	4,04	8,5	10,16	72,2	86,67
2. Кофейный напиток на молоке	150	180	6,36	7,89	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91
3.Хлеб пшеничный	30	40	1,98	2,64	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62

4. Яйцо отварное	1	1	7,50	7,50	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
5. Фрукт	100	100	7,00	7,00	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Итого	431	504	32,34	36,45	12,26	13,95	10,71	11,88	44,7	55,22	323,9	384,29
Всего за день	1456	1796	92,97	117,93	34,58	43,21	31,45	37,13	186,48	251,18	1143,57	1501,4

1 ден