

Меню на 06.07 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. Суп молочный с крупой	150	180	8,25	9,45	4,32	4,4	4,97	5,0	13,71	14,2	117	122
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. Батон	30	40	2,85	3,80	2,3	3,1	0,2	0,2	15,1	20,1	71	94,7
4. Сыр порциями	8	10	3,68	4,60	1,74	2,32	2,22	2,95	0	0	27	36
2-й завтрак	150	200			0,32	0,52	0,04	0,05	15,86	19,82	62,47	78,51
1. Кисель из свежемороженых ягод			7,18	9,12								
2. Печенье	15	30	1,73	3,45	0,75	2,25	0,98	2,94	7,44	22,37	41,7	125,1
Итого	503	640	30,05	38,31	11,77	15,44	10,41	13,55	62,74	90,85	389,17	547,31
Обед												
1. Салат морковный	40	60	1,85	2,79	0,47	0,73	3,01	4,01	5,02	7,7	46,69	66,22
2. Борщ на мясном бульоне со сметаной свекла	150	180	23,04	30,58	1,09	1,81	2,95	4,91	7,64	9,17	61,5	73,8
3. Биточки рыбные	60	70	13,38	15,96	7,61	10,09	2,45	3,26	5,33	6,79	74	97
4. Картофельное пюре	120	150	8,21	10,17	2,44	3,06	3,84	4,8	16,34	20,43	110,4	138
5. Компот из сухофруктов	150	180	2,42	3,11	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7
6. Хлеб пшеничный	30	40	1,98	2,64	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62
7. 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	590	730	53,13	68,05	17,1	22,76	13,06	18,03	86,71	109,78	524,44	666,84
Уплотненный полдник												
1. Ватрушка с творогом	150	160	17,08	20,98	15,8	20,1	9,38	12,52	50	66,6	346	460
2. Кисломолочный продукт Снежок	150	180	9,15	10,98	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
3. Яйцо отварное	1	1	7,50	7,50	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
4. Фрукт	100	100	7,00	7,00	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Итого	401	441	40,73	46,46	25,65	30,82	18,13	22,02	66,1	83,9	528	657
Всего	1494	1811	123,91	152,82	54,52	69,02	41,6	53,6	215,55	284,53	1441,61	1871,15