

Меню на 07.06 2023г.												
Завтрак	Выход блюд		Стоимость		белки		жиры		углеводы		ККал	
1-й завтрак	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. Каша вязкая пшеничная молочная	150	180	7,77	9,41	4,08	5,43	4,08	4,23	25,05	33,38	153	193
2.Какао с молоком	150	180	6,10	7,44	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
3. Батон с маслом	35	50	5,55	9,20	1,6	2,4	5	7,5	10,13	15,2	91,4	137,1
2-й завтрак	150	180	9,60	11,52	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
1.Кисломолочный продукт Йогурт												
Итого:	485	590	29,02	37,57	13,18	16,72	15,55	19,42	54,14	71,6	408,4	527,1
Обед												
1.Салат из свежих огурцов	40	60	5,93	9,18	0,33	0,49	3	4	1,52	2,26	33,37	45,43
2. Свекольник со сметаной на курином бульоне	150	180	10,98	14,52	1,15	1,92	3,8	6,33	7,47	10,05	62,49	104,12
3. Гуляш мясной	60	80	39,81	43,11	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8
4. Пюре из гороха	130	150	3,98	4,84	11,5	13,8	4,65	5,58	28,55	34,26	198,9	238,7
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 ржаной	40	50	2,24	2,80	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5
Итого:	570	700	65,36	77,56	20,45	25,91	17,65	24,13	76,3	94,13	575,71	745,25
Уплотненный полдник												
1. Запеканка картофельная с печенью	120	150	32,30	38,23	8,9	11,14	6,58	8,23	20,42	25,53	177	221,35
2. Соус сметанный с томатным	20	30	1,40	1,85	0,31	0,47	0,69	1,03	1,46	2,18	2,26	3,39

3. Сок	200	200	14,55	14,55	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33
4.Хлеб пшеничный	30	40	1,98	2,64	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62
5.Фрукт	100	100	7,00	7,00	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Итого:	470	520	57,23	64,27	13,98	18,07	8,29	10,5	72,51	88,61	408,2	503,5
Всего:	1525	1810	151,61	179,40	47,61	60,7	41,49	54,05	202,95	254,34	1392,31	1775,85

3 день