

Меню на 13 июня 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
<b>1-й завтрак</b>												
1. Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	7,57	8,81	4,3	7,18	3,5	6,5	14,12	23,54	108	181
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
<b>2-й завтрак</b> Кисломолочный продукт Йогурт	150	180	9,60	11,52	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
<b>Итого:</b>	<b>488</b>	<b>610</b>	<b>30,06</b>	<b>36,62</b>	<b>15,03</b>	<b>20,67</b>	<b>11,67</b>	<b>16,56</b>	<b>45,85</b>	<b>65,2</b>	<b>351</b>	<b>492,7</b>
<b>Обед</b>												
1.Салат из свежих помидоров	40	60	5,28	8,76	0,45	0,67	2,47	3,7	1,88	2,8	31,64	47,46
2. Суп картофельный на мясном бульоне	150	200	21,40	29,46	3,78	3,78	2	2	15,5	15,5	112,52	112,52
3.Котлета сочная	60	60	17,54	17,66	9,86	9,86	9,02	9,02	3,14	3,14	149,42	149,42
4. Капуста тушеная	120	150	8,59	10,95	2,4	3	3,66	4,57	7,21	9,02	81,87	102,33
5. Кисель из свежемороженых ягод	150	200	7,18	9,12	0,32	0,52	0,04	0,05	15,86	19,82	62,47	78,51
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
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>720</b>	<b>62,23</b>	<b>78,75</b>	<b>19,45</b>	<b>21,13</b>	<b>17,67</b>	<b>19,94</b>	<b>59,67</b>	<b>70,38</b>	<b>510,32</b>	<b>580,74</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
1. Рыба тушеная с овощами	60	70	16,35	18,95	6,7	7,66	3,47	3,97	30,32	34,65	70,88	81
2.Чай с лимоном	150	180	2,15	2,63	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41
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. Фрукт	100	100	15,00	15,00	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>390</b>	<b>35,48</b>	<b>39,22</b>	<b>10,54</b>	<b>13,24</b>	<b>4,3</b>	<b>5,03</b>	<b>67,85</b>	<b>85,55</b>	<b>243,49</b>	<b>315,43</b>
<b>Всего:</b>	<b>1388</b>	<b>1720</b>	<b>127,77</b>	<b>154,59</b>	<b>45,02</b>	<b>55,04</b>	<b>33,64</b>	<b>41,53</b>	<b>173,37</b>	<b>221,13</b>	<b>1104,81</b>	<b>1388,87</b>