

Меню на 14 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
1-й завтрак												
1. Каша рисовая на молоке	150	200	8,13	10,00	2,32	4,92	11,78	11,78	24,08	32,09	142	177
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												
Кисломолочный продукт Снежок	150	180	9,15	10,98	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
Итого:	485	610	28,93	37,62	11,42	16,21	23,25	26,97	53,17	70,31	397,4	511,1
Обед												
1. Огурцы свежие	30	40	4,50	6,00	0,24	0,32	0,03	0,04	0,78	1,04	4,2	5,6
2. Суп с рыбными консервами	150	180	19,67	21,89	5,16	6,1	5,04	6,04	8,6	10,31	100	120,24
3. Биточки рубленные из говядины	70	80	36,37	43,08	10,88	12,44	8,08	9,24	10,99	12,56	160,12	183
4. Макароны изделия отварные с маслом	100	150	3,51	4,95	3,67	5,5	3,01	4,57	17,63	26,44	112	168
5. Соус сметанный с томатным	20	30	1,26	1,72	0,31	0,47	0,69	1,03	1,46	2,18	2,26	3,39
6. 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
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
8. Хлеб пшеничный	30	40	1,98	2,64	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62
Итого:	590	750	71,95	86,19	26,6	33,59	17,77	22,18	97	128,52	635,34	821,86
Уплотненный полдник												
1. Биточки манные	120	180	3,86	5,14	6,04	7,68	4,56	5,78	32,32	40,84	194	246
2. Молоко сгущенное	20	30	3,76	5,64	1,44	2,16	1,7	2,55	11,2	16,8	65,86	98,79
3. Сок фруктовый	200	200	14,55	14,55	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33
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:	421	481	36,67	39,83	13,98	16,34	11,46	13,53	73,82	87,94	452,19	537,12
Всего:	1496	1841	137,55	163,63	52	66,14	52,48	62,68	223,99	286,77	1484,93	1870,08