



Меню на 20.06 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 | до 3-х 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 молочная пшенно-рисовая | 150 | 180 | 8,19 | 9,34 | 4,09 | 4,95 | 6,85 | 7,89 | 23,39 | 26,34 | 169 | 191 |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| 1. Печенье | 10 | 30 | 1,15 | 3,45 | 0,75 | 2,25 | 0,98 | 2,94 | 7,44 | 22,37 | 41,7 | 125,1 |
| 2. К/молочн продукт Снежок | 150 | 180 | 9,15 | 10,98 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,5 | 6 | 7,2 | 75 | 90 |
| Итого: | 498 | 620 | 31,38 | 40,06 | 15,57 | 20,69 | 16 | 20,89 | 62,56 | 90,37 | 453,7 | 627,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 1. Салат из св. овощей с яблок | 40 | 60 | 2,34 | 3,10 | 0,52 | 0,82 | 3,05 | 4,07 | 13,3 | 18,4 | 40,35 | 55,6 |
| 2. Рассольник со сметаной на мясном бульоне | 150 | 200 | 22,53 | 30,07 | 5,97 | 6,09 | 3,04 | 4,04 | 6,56 | 8,74 | 62 | 83,2 |
| 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. Соус томатный | 50 | 50 | 2,66 | 2,66 | 0,54 | 0,54 | 1,86 | 1,86 | 3,46 | 3,46 | 33,45 | 33,45 |
| 5. Каша гречневая рассыпчат. | 130 | 150 | 4,74 | 6,06 | 6,33 | 7,6 | 5,65 | 6,8 | 31,1 | 37,3 | 204,9 | 245,9 |
| 6. Компот из свежих фруктов | 150 | 180 | 2,79 | 3,84 | 0,18 | 0,22 | 0,06 | 0,07 | 19,47 | 23,36 | 76,5 | 91,8 |
| 7. Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,24 | 2,80 | 2,64 | 3,3 | 0,4 | 0,5 | 16,08 | 20,1 | 76 | 95 |
| Итого: | 620 | 750 | 54,84 | 66,19 | 26,04 | 28,43 | 23,08 | 26,36 | 93,11 | 114,5 | 642,62 | 754,37 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | |
| 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. Суфле рыбное | 65 | 75 | 20,51 | 23,49 | 9,54 | 11,03 | 5,31 | 6,4 | 2,44 | 2,87 | 96 | 112,8 |
| 3. 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 |
| 4. Кисель из свежеморож.ягод | 150 | 200 | 7,18 | 9,12 | 0,32 | 0,52 | 0,04 | 0,05 | 15,86 | 19,82 | 62,47 | 78,51 |
| 5. Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 1,98 | 2,64 | 2,52 | 3,37 | 0,31 | 0,43 | 15,47 | 20,6 | 74,7 | 99,62 |
| 6. Фрукт | 100 | 100 | 17,50 | 17,50 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 44 | 44 |
| Итого: | 405 | 505 | 50,42 | 57,40 | 13,56 | 16,52 | 9,76 | 12,32 | 50,05 | 62,97 | 326,12 | 404,54 |
| Всего: | 1523 | 1875 | 136,63 | 163,64 | 55,17 | 65,64 | 48,84 | 59,57 | 205,72 | 267,84 | 1422,44 | 1786,71 |