

Меню на 23.06 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	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. Пудинг творожный	120	150	23,20	29,23	18,17	22,71	12,9	16,4	29,2	36,5	306	382
2. Соус сметанный сладкий	30	50	1,46	2,35	0,42	0,7	1,22	2,04	1,76	2,93	22,2	37
3.Какао с молоком	150	180	6,10	7,44	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107
4. 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 Ряженка	150	180	9,45	11,34	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
Итого:	485	610	45,76	59,56	27,69	34,7	25,59	33,63	60,05	77,65	583,6	753,1
Обед												
1.Помидоры свежие	30	30	4,50	4,50	0,33	0,33	0,06	0,06	1,14	1,14	7,2	7,2
2. Суп клецками на курином бульоне	150	180	12,77	16,24	3,82	4,59	1,29	1,55	12,69	15,23	85,86	102,81
3. Капуста тушеная с мясом	200	220	53,69	60,82	9	10	7,5	8,2	7,36	10,8	255	280
4. 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
5. 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	660	75,62	87,48	16,12	18,62	9,35	10,43	58,1	72,26	505,21	582,21
Уплотненный полдник												
1. Салат из зеленого горошка	30	40	6,52	7,92	0,89	1,19	1,55	2,07	0,95	1,27	24,75	33
2. Омлет натуральный с маслом	100	120	16,77	20,40	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193
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. Сок фруктовый	200	200	14,55	14,55	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33
5. Фрукт	100	100	7,00	7,00	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Итого:	460	500	46,82	52,51	12,33	15,24	15,92	21,13	47,99	53,73	385,78	454,95
Всего:	1515	1770	168,20	199,55	56,14	68,56	50,86	65,19	166,14	203,64	1474,59	1790,26