

Меню на 26.06 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. Каша вязкая пшениная	150	200	7,77	9,52	4,27	5,67	4,86	5,28	24,48	32,55	159	200	
2. Чай с сахаром	150	180	0,85	1,07	0,15	0,18	0,04	0,05	7	10	28	40	
3. Батон с повидлом	35	50	3,46	5,02	2,32	3,09	0,24	0,32	20,08	26,77	92	122,67	
2-й завтрак													
1. Кисломолочный продукт Снежок	150	180	9,15	10,98	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	
2. Печенье	15	30	1,73	3,45	0,75	2,25	0,98	2,94	7,44	22,37	41,7	125,1	
Итого:	500	640	22,95	30,03	11,84	16,41	9,87	13,09	65	98,89	395,7	577,77	
Обед													
1. Салат из свежей капусты	40	60	1,73	2,43	0,64	0,94	3,01	4,01	2,5	3,6	39,17	53,58	
2. Суп гороховый на мясном бульоне с гречками	150	180	21,62	28,84	3,29	3,95	3,07	3,79	9,79	11,75	81	97,2	
3. Суфле из печени	150	150	74,47	74,47	18,59	22,3	6,59	8,87	18,72	24,61	223	267,61	
4. 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	
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:	550	650	103,74	113,37	25,8	31,36	13,86	18,32	69,38	87,23	502,58	613,98	
Уплотненный полдник													
1. Картофель запеченный в сметанном соусе	150	200	11,30	15,10	3,59	4,82	6,1	8,14	19,36	26,02	147	196	
2. Хлеб пшеничный	30	40	1,98	2,64	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	
3. Сок фруктовый	200	200	14,55	14,55	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33	
4. Фрукт	100	100	7,00	7,00	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Итого:	480	540	34,83	39,29	7,51	9,59	7,01	9,17	64,83	76,62	351,03	424,95	
Всего:	1530	1830	161,52	182,70	45,15	57,36	30,74	40,58	199,21	262,74	1249,31	1616,7	