



Меню на 28.06 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
<b>1-й завтрак</b>												
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
<b>2-й завтрак</b>												
Кисломолочный продукт Снежок	150	180	9,15	10,98	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>610</b>	<b>28,93</b>	<b>37,62</b>	<b>11,42</b>	<b>16,21</b>	<b>23,25</b>	<b>26,97</b>	<b>53,17</b>	<b>70,31</b>	<b>397,4</b>	<b>511,1</b>
<b>Обед</b>												
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 рубленые 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
<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>750</b>	<b>71,95</b>	<b>86,19</b>	<b>26,6</b>	<b>33,59</b>	<b>17,77</b>	<b>22,18</b>	<b>97</b>	<b>128,52</b>	<b>635,34</b>	<b>821,86</b>
<b>Уплотненный полдник</b>												
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
<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>481</b>	<b>36,67</b>	<b>39,83</b>	<b>13,98</b>	<b>16,34</b>	<b>11,46</b>	<b>13,53</b>	<b>73,82</b>	<b>87,94</b>	<b>452,19</b>	<b>537,12</b>
<b>Всего:</b>	<b>1496</b>	<b>1841</b>	<b>137,55</b>	<b>163,63</b>	<b>52</b>	<b>66,14</b>	<b>52,48</b>	<b>62,68</b>	<b>223,99</b>	<b>286,77</b>	<b>1484,93</b>	<b>1870,08</b>