

Меню

Неделя: Первая

День: Вторник

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория 3 – 7 лет

№ рецептура	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порций грамм	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
168	Каша манная молочная	200	5,31	7,09	27,51	168,7
1	Хлеб с сыром твердым Российским	30/7	4,9	2,9	14,0	104
392	Чай	180	0,06	0	9,99	40
Итого за прием:		417	10,27	9,99	51,5	312,7
399	10.00 Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	100	0,51	0	9	43
Итого за прием:						
ОБЕД						
86	Суп-лапша домашняя	200	1,86	12,75	11,13	78
308	Фрикадельки из птицы	75	15,84	18,18	3,55	241
314	Каша ячневая вязкая с маслом крестьян. МДЖ-72,5%	130	2,4	13,6	14,9	99
132	Капуста тушеная	50	1	1,8	5	39,5
376	Компот из сухофруктов	180	0,072	0	19,64	69
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54
Итого за прием:		695	25,132	47,05	75,4	634,5
ПОЛДНИК						
231	Сырники с творогом	100	7,34	6,48	14,98	147,42
354	Соус сметанный	20	0,422	1,499	1,478	22,23
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	20	107
Итого за прием:		270	11,43	11,17	36,458	276,65
Итого за день:			47,342	68,21	172,36	1266,85

Меню

Неделя: Первая

День: Вторник

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория 1 – 3 года

№ рецептура	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порций грамм	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
168	Каша манная молочная с маслом слив. (МДЖ-72,5%)	150	2,2	5,84	25,78	138,7
1	Хлеб с сыром твердым Российским	30/7	4,9	2,9	14,0	104
392	Чай с сахаром	150	0,04	0	8,99	28
	Итого за прием:	337	7,14	8,74	48,77	270,7
Итого за прием:						
ОБЕД						
86	Суп-лапша домашняя	150	1,4	6,06	8,35	58,5
308	Фрикадельки из птицы	60	15,84	18,18	3,55	241
314	Каша ячневая вязкая с маслом (МДЖ72,5%)	110	2,1	12,6	14,5	90
132	Капуста тушеная	30	0,6	1,08	3	23,7
376	Компот из сухофруктов	150	0,06	0	16,36	65
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,13	7,05	35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого за прием:	550	23,12	38,41	63,4	567,2
ПОЛДНИК						
231	Сырники с творогом	50	8,16	7,21	6,64	163,8
354	Соус сметанный	20	0,422	1,499	1,478	22,23
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	0,49	89
	Итого за прием:	220	11,73	11,42	8,6	275,03
	Итого за день:		42,5	58,57	129,77	1155,93

