

Меню

Неделя: Первая пятница

Сезон: зимне-весенний _____

Возрастная категория 1 –3 года

№ рецеп- тура	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порций грамм	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
215	Омлет натуральный с маслом сливочным МДЖ-72,5%	80/5	8	16,5	8,45	182
1	Бутерброд с маслом сливочным (крестьян)МДЖ-72,5%	30/7	1,98	7,2	14	130
377	Чай с лимоном	150	0,15	0	11,23	48
	Итого за прием:	272	10,02	23,7	29,44	340
400	10.00 Фрукты свежие апельсин 1 шт.	100	4,58	4,08	7,58	85
	ОБЕД					
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,3	3,25	7,71	61
247	Рыба тушеная с овощами	60/30	5,94	3,42	0,04	61
204	Макароны отварные	120	3,5	2,5	21,5	120
75	Икра свекольная	30	0,69	2,04	4,62	39
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:	590	14,61	11,7	67,87	435
	ПОЛДНИК					
235	Сдоба (булочка)	50	23,6	5,38	3,88	127
392	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	100	0,04	0	6,99	28
	Итого за прием:	150	0,23	1,4	18,99	228
	Итого за день:		25,26	36,84	126,1	1088

Меню

Неделя: Первая

День: Пятница

Сезон: зимне-весенний _____

Возрастная категория 3 –7 лет

№ рецеп тура	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порций грамм	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
215	Омлет натуральный	80	8	16,5	8,45	182
1	Бутерброд с маслом слив. (крестьянским) МДЖ-72,5%	30/5	2,45	7,55	14,62	136
392	Чай с сахаром	180	0,03	0,01	8,18	31,29
400	Яблоко	60	0,24	0,24	0,48	26,4
	Итого за прием:		10,72	24,3	31,73	375,69
	ОБЕД					
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,454	3,928	10,194	82
243	Рыба тушеная с овощами	80	4,6	7,6	0,4	89
312	Картофель отварной	150	3,12	5,1	18,6	106
376	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	0,612	101,7
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03
	Итого за прием:		13,53	17,206	53,836	499,05
	ПОЛДНИК					
	Пряники	35	1,75	1,4	25,9	122,5
399	Сок в индивидуальной упаковке	2000	5,22	4,5	7,56	92
	Итого за прием:		6,97	5,9	33,46	214,5
	Итого за день:		31,22	47,406	119,026	1089,24

