

Меню

Неделя: Вторая

День: Пятница

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					
208	Макароны отварные	130	10	4,2	21,16	240,5
1	Бутерброд с маслом (крестьянским) МДЖ-72,5%	30/7	1,98	7,2	14	130
393	Чай с лимоном	180	0,07	0	8,1	32
	Итого за прием:	417	5,48	10,87	35,95	265
368	10.00 Фрукты свежие 1 шт	1 шт	0,4	0,04	9,8	44
	ОБЕД					
85	Суп картофельный с клецками	200	2,675	2,838	17,14	104,75
305	Котлета из мяса кур	70	12,55	10,23	10,37	215
321	Картофель отварной	120	2,8	5,5	17,5	111
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:	680	23,207	22,69	93,53	672,75
	ПОЛДНИК					
235	Булочка	50	23,6	5,38	3,88	127
100	Сок	1 шт.	0,51	0	9	43
	Итого за прием:	200	0,33	7,43	26,79	250
	Итого за день:		29,417	40,63	166,07	1231,75
	Итого за весь период:		176.47	201.52	657.445	12758,49

Неделя: Вторая

День: Пятница

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					
208	Макароны отварные	100	7,73	3,22	20,89	185
1	Бутерброд с маслом (крестьянским) МДЖ-72,5%	30/7	1,98	6,5	14	130
393	Чай с лимоном	150	0,06	0	8	30
	Итого за прием:	337	4,6	9,25	31,96	229,2
368	10.00 Фрукты свежие яблоко 1 шт	1 шт.	0,4	0,04	9,8	44
	ОБЕД					
85	Суп картофельный с клецками	150	1,61	1,7	10,28	62,85
305	Котлета из мяса кур	50	10	8	8	131,8
321	Картофель отварной	110	2,5	5,5	15	102
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:	540	17,98	16,73	71,9	489,65
	ПОЛДНИК					
235	Булочка	50	23,6	5,38	3,88	127
392	Сок	1 шт.	0,507	0	0,2	43
	Итого за прием:	200	0,23	3,3	20,99	178
	Итого за день:		23,21	29,33	134,465	940,85
	Итого за весь период:		348.73	429.49	1326.725	10818.115