

Меню

Неделя: Вторая

День: Понедельник

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория 3-7 лет

№ рецеп тура	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порций грамм	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
	ЗАВТРАК		Белки	Жиры	Углеводы	
168	Каша гречневая вязкая	160	2,8	19,6	33	181
1	Бутерброд с маслом(крестьянским) МДЖ-72,5%	30/7	1,98	6,5	14,01	130
377	Чай с лимоном	180	0,18	0	13,47	58
	Итого за прием:	377	4,22	15,04	46,78	351
	10.00 Фрукты свежие яблоко	1 шт.	0,4	0,04	9,8	44
	ОБЕД					
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,34	10,28	81
442	Вареники с картофельным фаршем	180/5	10,5	16,7	68,25	465
71						
376	Компот из сухофруктов	180	0,27	0	16,29	63
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого за прием:	675	17,61	25,16	123,7	782
	ПОЛДНИК					
235	Пудинг из творога	70	10,6	7,53	5,43	178,5
354	Соус сметанный	20	0,422	1,499	1,478	22,23
400	Молоко	180	5,48	5,45	0	102
	Итого за прием:	270	16,242	13,529	14,468	292,73
	Итого за день:		38,47	53,77	194,75	1469,73

Меню

Неделя: Вторая

День: Понедельник

Сезон: летне-осенний _____

Возрастная категория 1-3 года

№ рецеп тура	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порций грамм	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
168	Каша гречневая вязкая	150	2,2	7,84	25,78	138,7
1	Бутерброд с маслом(крестьянским) МДЖ-72,5%	30/7	1,98	7,2	14,01	130
377	Чай с лимоном	150	0,15	0	11,23	48
	Итого за прием:	335	4,22	15,04	46,78	296,7
	10.00 Фрукты свежие	1 шт.	0,4	0,04	9,8	44
	ОБЕД					
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,3	3,25	7,71	61
442	Вареники с картофельным фаршем	180/5	10,5	16,7	68,25	465
71						
376	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,01	16,63	65
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,13	7,05	35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого за прием:	565	15,67	22,49	114,85	719
	ПОЛДНИК					
235	Пудинг из творога	50	23,6	5,38	3,88	127
354	Соус сметанный	20	0,422	1,499	1,478	22,23
400	Молоко	150	4,57	4,54	0	85
	Итого за прием:	220	28,52	10,63	11,66	226,18
	Итого за день:		48,81	48,2	183,03	1285,88

