

Меню

Неделя: Вторая

День: Среда

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	
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63
314	Каша ячневая вязкая	130	2,4	13,6	14,9	99
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
393	Чай с лимоном	180	0,07	0	8,1	32
	Итого за прием:	380	9,52	18,56	45,77	256
368	10.00 Фрукты свежие яблоко 1шт	100	0,4	0,04	9,8	44
	ОБЕД					
80	Суп картофельный с крупой	200	1,68	2,69	9,7	69,8
261	Котлета рыбная с соусом	80/30	11,36	8,37	4	214
204	Макароны отварные	130	4,6	0,06	0,82	9
71	Овощи свежие	40	0,35	3,4	7,7	65
375	Кисель	180	0	0	13,473	50,4
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого за прием:	730	22,75	18,38	84,053	657,2
	ПОЛДНИК					
454	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картоф.	70	4,8	4,5	22,4	157
400	Молоко	180	5,48	5,45	0	102
	Итого за прием:	250	9,3	9	29,96	249,34
	Итого за день:		41,97	45,98	169,583	1206,54

Меню

Неделя: Вторая

День: Среда

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					
213	Яйцо отварное	40	5,08	4	0,28	63
314	Каша ячневая вязкая	110	2,1	12,6	14,5	90
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,13	7,05	35
393	Чай с лимоном	150	0,15	0	11,23	48
	Итого за прием:	320	8,36	16,73	30,82	216
368	10.00 Фрукты свежие яблоко 1шт	100	0,4	0,04	9,8	44
	ОБЕД					
80	Суп картофельный с крупой (рис, пшено)	150	1,26	2,02	7,28	52,35
261	Котлета рыбная с соусом	50/30	7,12	7,63	2,5	72
204	Макароны отварные	110	3,9	0,05	0,75	7
71	Овощи свежие	30	0,33	2,04	4,62	39
375	Кисель	150	0	0	11,227	42
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,13	7,05	35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого за прием:	570	16,09	14,95	67,04	421,35
	ПОЛДНИК					
454	Пирожки печеные из дрожжевого теста с картоф.	50	3,4	2,7	19,8	117
400	Молоко	150	4,57	4,54	0	85
	Итого за прием:	200	7,9	6,45	26,1	193,95
	Итого за день:		32,75	38,17	133,76	875,3