

Меню

Неделя: Первая

День: Понедельник

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория 3 – 7 лет

№ рецеп тура	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порций грамм	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
94	Суп молочный с рисовой крупой	180	3,1	12,3	10,76	85,5
396	Кофейный напиток	180	7,44	3,6	0,06	85
1	Бутерброд с маслом (крестьянским) МДЖ-72,5%	30/7	2,46	7,56	14,63	136
	Итого за прием:	397	13	23,46	25,45	306,5
368	10.00 Фрукты свежие яблоко 1 шт	100	0,4	0,04	9,8	44
	ОБЕД					
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	15,85	118
261	Тефтели рыбные в соусе	80/30	11,36	8,37	4	214
321	Картофель отварной	120	2,8	5,5	17,5	111
75	Икра свекольная	40	0,35	0,06	0,82	9
372	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:	720	23,84	21,99	82,52	679
	ПОЛДНИК					
458	Ватрушка с повидлом	55	4	2	40	200
400	Молоко	180	5,48	5,45	0	102
	Итого за прием:	235	8,5	6,5	47,56	276,95
	Итого за день:	1207	45,38	51,99	165,33	1306,45

Неделя: Первая

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					
94	Суп молочный с рисовой крупой	150	2,58	12,75	8,97	71,2
396	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	0,05	70,8
1	Бутерброд с маслом (крестьянским) МДЖ-72,5%	30/7	1,98	7,2	14	130
	Итого за прием:	337	6,9	21,95	23,02	272
368	10.00 Фрукты свежие яблоко 1 шт.	100	0,4	0,04	9,8	44
	ОБЕД					
81	Суп картофельный с бобовыми	150	3,19	3	11,89	88,5
261	Тефтели рыбные в соусе	50/30	7,12	7,63	2,5	72
321	Картофель отварной	110	2,5	5,5	15	102
75	Икра свекольная	40	0,35	0,06	0,82	9
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:	570	17,37	18,66	68,01	455,5
	ПОЛДНИК					
458	Ватрушка с повидлом	50	4	2	40	200
400	Молоко	150	4,57	4,54	0	85
	Итого за прием:	200	8,5	5,75	46,3	276,95
	Итого за день:	1207	33,17	46,4	147,13	1048,455