

Меню

Неделя: первая

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
205	Макароны отварные с овощами	130	4,55	5,59	28,73	182,65
377	Чай с лимоном	150	0,15	0	11,23	48
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,13	7,2	35
	Итого за прием:	340	10,81	9,72	43,2	308,65
368	10.00 Свежие фрукты яблоко 1 шт.	1шт	0,4	0,04	9,8	44
	ОБЕД					
57	Борщ с капустой и картофелем	150	1,3	3,25	7,71	61
304	Плов из филе птицы	160	15,59	6,81	26,76	226
71	Помидоры	30	0,33	0,05	0,75	7
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:	530	20,7	12,59	67,957	457
	ПОЛДНИК					
	Кондитерские изделия (печенье)	50	0,19	3,308	12	150
400	Молоко	150	4,57	4,54	0	85
	Итого за прием:	200	4,69	7,06	18,3	226,95
	Итого за день:		36,6	29,41	139,26	1036,6

Меню

Неделя: первая

День: Среда

Сезон: летне- осенний

Возрастная категория от 3-7 лет

№ рецеп тура	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порций грамм	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63
205	Макароны отварные с овощами	150	5,05	6,48	33,2	211
377	Чай с лимоном	180	0,18	0	13,47	58
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого за прием:	400	12,17	11,44	54,06	368
368	10.00 Свежие фрукты яблоко 1 шт.	1 шт	0,4	0,04	9,8	44
	ОБЕД					
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,34	10,28	81
304	Плов из филе птицы	200	20	7,05	35	301
71	Помидоры	50	0,44	0,08	0,95	11
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:	690	26,84	15,51	87,633	605,4
	ПОЛДНИК					
	Кондитерские изделия (вафли)	70	0,27	7,43	16,8	210
400	Молоко	180	5,48	5,45	0	102
	Итого за прием:	250	4,77	11,93	24,36	302,34
	Итого за день:		44,78	38,92	175,85	1319,74

