

Меню. Неделя: Первая. День: четверг.Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория 1 – 3 года

№ рецеп- тура	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порций грамм	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,58	2,75	8,97	71,2
1	Хлеб с сыром твердым Российским	30/7	4,9	2,9	14,0	104
377	Чай с лимоном	150	0,04	0	6,99	48
	Итого за прием:	337	7,14	8,74	48,77	266,2
399	10.00 Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	100	0,51	0	9	43
	Итого за прием:					
	ОБЕД					
80	Суп картофельный с крупой	150	1,4	6,06	8,35	52,35
308	Котлета из говядины	60	15,84	18,18	3,55	139
692	Картофель отварной	120	2,1	12,6	14,5	109,8
336	Капуста квашенная	30	0,6	1,08	3	23,7
376	Компот из сухофруктов	150	0,06	0	16,36	28
	Хлеб пшеничный	20	1,14	0,13	7,05	35
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,59	54
	Итого за прием:	560	23,12	38,41	63,4	441,85
	ПОЛДНИК					
235	Пудинг из творога	50	23,60	5,38	3,88	127
354	Соус сметанный	20	0,422	1,499	1.478	22,23
397	Какао на молоке	150	3,15	2,72	0,49	89
	Итого за прием:	220	27,17	9,6	5,85	238,23
	Итого за день:		57,94	56,75	127,02	946,28

Неделя: Первая. День: четверг. Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория 3 – 7 лет

№ рецеп- тура	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порций грамм	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,44	3,67	11,96	95
1	Хлеб с сыром твердым Российским	30/7	4,9	2,9	14,0	104
392	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,99	40
	Итого за прием:	417	7,14	8,74	48,77	270,7
399	10.00 Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	100	0,51	0	9	43
	Итого за прием:					
	ОБЕД					
80	Суп картофельный с крупой	200	1,68	2,69	9,7	69,8
282	Котлета из говядины	80	12,44	9,27	11,08	183
314	Картофель отварной	120	2,8	5,5	17,5	111
47	Капуста квашенная	50	1,1	3,4	5,6	57
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:	690	22,052	21,58	84,7	597,8
	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
397	Какао на молоке	180	3,67	3,19	20	107
	Итого за прием:	270	14,692	12,219	26,908	307,73
	Итого за день:		44,394	42,539	169,378	1219,23

