

Меню
3 день . 2024 год

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
Завтрак	3-7 лет	б	ж	у	Э.ккал	1-3 года	б	ж	у	Э.ккал
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	6,06	6,99	30,07	228,00	140/4	4,71	5,52	23,38	178,07
Чай с молоком с сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76	180/6	3,03	2,40	10,34	75,76
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,5	15,49	111,60	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого:	406	11,38	13,80	56,04	415,44	360	9,66	12,27	46,78	352,33
2-ой завтрак										
Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,50	7,56	91,20	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Итого:	180	5,22	4,50	7,56	91,20	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Обед										
Салат из свежий капусты с морковью	60	1,56	4,43	1,94	53,88	40	1,04	2,95	1,29	15,92
Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне с мясом говядины	180/10	4,22	2,33	8,77	76,57	150/10	3,99	2,00	7,32	66,28
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50/25	6,83	5,88	11,06	124,98	40/20	5,46	4,70	8,85	99,98
Макаронные изделия отварные с маслом	130/3	4,91	3,13	27,60	158,16	110/3	4,17	2,66	23,45	134,38
Кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24	150	0,45	0,08	13,50	62,70
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,85	47,06	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	703	22,55	16,56	91,24	625,07	578	18,94	12,97	78,09	515,49
Полдник										
Эчпочмак с говядиной	100	11,20	6,35	37,90	268	75	8,40	4,76	28,43	201,00
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38	150/5	0,51	0,21	5,57	26,15
Итого:	286	11,81	6,60	44,58	299,38	230	8,91	4,97	34,00	227,15
ВСЕГО:	1575	50,97	41,55	201,42	1431,89	1318	41,85	33,96	165,18	1170,98

