

Меню
10 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	7,46	9,52	33,83	251,91	140/3	5,79	6,28	26,29	185,66
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,5	15,49	111,68	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого:	406	12,6	16,43	59,67	438,17	359,00	10,56	13,05	49,56	358,74
2-ой завтрак										
СОК (нектар)	200	1,00		20,20	84,44	200	1,0		20,20	84,44
Итого:	200	1,00		20,20	84,44	200	1,00		20,20	84,44
Обед										
Салат из моркови с сахаром	60	0,79	0,06	4,55	21,80	40	0,53	0,04	3,03	14,53
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180	1,62	3,49	8,34	77,80	150	1,54	3,33	6,97	69,45
Биточки "Домашние"	70	10,38	8,10	14,95	154,75	50	7,41	5,79	10,68	110,54
Рис отварной рассыпчатый с масл.слив	130/2	3,13	2,48	31,72	161,79	110/3	2,66	4,62	27,55	162,47
Компот из изюма и яблок	180	0,35	0,12	26,2	108,0	150	0,29	0,10	21,77	89,96
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	667	19,24	14,79	103,59	613,33	538	14,73	14,30	83,85	516,18
Полдник										
Запеканка творожная с молоком сгущен.	130,20	24,20	20,06	32,78	408,20	110/20	20,73	16,98	29,49	353,40
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38	150/5	0,50	0,21	5,57	26,15
Конд.изд. ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,92	29,76	166,80	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Итого:	376	27,81	24,23	69,22	606,38	305	22,73	19,15	49,94	462,95
ВСЕГО	1649	60,66	55,45	252,68	1742,32	1402	49,02	46,50	203,55	142,31

