

Меню
7 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 сливочном	180/5	6,06	6,99	30,07	228,0	140/4	4,71	4,80	23,38	171,47
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	4,50	15,49	111,68	25 /5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого:	406	11,2 0	13,90	55,91	414,26	359	9,48	11,5 7	46,65	344,55
2-ой завтрак										
Кисломолочный напиток (кефир, катык)	180	5,22	4,50	7,56	92,0	150	4,35	3,75	6,30	76,0
Итого:	180	5,22	4,50	7,56	92,00	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Обед										
Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,17	24,24	30	0,43	1,52	2,71	26,22
Суп картофельный с клецками на куричном бульоне	180	3,77	4,26	13,55	117,36	150	2,13	2,75	11,28	86,55
Тефтели куриные запеч. в сметанно-томатном соусе	50/25	6,23	6,46	7,36	112,50	40/20	4,98	5,17	5,89	90
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом слив	130/3	4,09	5,97	20,33	142,30	110/2	3,21	1,62	22,36	116,60
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	150	0,12	0,12	20,91	85,98
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	673	17,8 5	17,48	89,34	588,73	547	13,17	10,1 4	76,99	464,39
Полдник										
Гребешок с повидлом	60	5,51	8,48	30,18	219	40	3,67	5,65	20,12	146
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	6,68	31,38	150/5	0,51	0,21	5,57	26,15
Фрукты свеж (апельсин.яблоки, банан)	120	1,08	0,24	9,72	51,60	120	1,08	0,24	9,72	51,60
Итого:	360	7,20	8,97	46,58	301,98	315	5,26	6,10	35,41	223,75
Всего:	1619	41,4 7	44,86	199,39	1426,61	1371	32,25	31,5 6	165,35	1108,5 9

