

Меню
20 мая 2024
Понедельник (6 день)

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
	Омлет натуральный	100	9,07	13,04	2,37	163,28	0,23	307
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	35	1,63	10,94	8,89	140,7	0	100
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,93	1,28	19,01	99,59	0,342	513
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
ОБЕД	Салат из помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	36,6	8,46	31
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	11,92	9,30	23,10	221,4	16,25	149
ОБЕД	Картофельная запеканка с мясом	80	10,73	7,31	11,68	155,26	13,2	382
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,44	0,16	19,22	77,64		6 526
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5		0 114
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	1,32	0,24	6,68	34,8		0 115
ПОЛДНИК	Суфле рыбное	80	18,94	12,00	6,33	208,9	0,992	341
ПОЛДНИК	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	15,22	61,16		2,9 504
ПОЛДНИК	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47		10 118
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	62,28	58,23	164,26	1431,83	62,374	

Категория: Дети 2-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
	Омлет натуральный	90	8,16	11,74	2,13	146,95	0,207	307
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	1,16	7,81	6,35	100,5	0	100
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,44	1,06	15,84	83	0,285	513
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
ОБЕД	Салат из помидоров и огурцов	45	0,40	2,29	1,62	28,8	6,23	31
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	9,54	7,44	18,48	177,12	13	149
ОБЕД	Картофельная запеканка с мясом	70	9,39	6,40	10,22	135,86	11,55	382
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,33	0,12	14,41	58,23	4,5	526
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0 114
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	1,06	0,19	5,34	27,84		0 115
ПОЛДНИК	Суфле рыбное	70	16,58	10,50	5,54	182,78	0,868	341
ПОЛДНИК	Чай с лимоном (1-й вариант)	150	0,19	0,00	11,42	45,87	2,175	504
ПОЛДНИК	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47		10 118
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	52,99	48,37	136,03	1195,95	52,815	