

Ежедневное меню

Сезон: Весенне-летний; возрастная категория 3-7лет

Неделя: вторая, день ПОНЕДЕЛЬНИК

23.09.2024

| № | Наименование блюда и кулинарных изделий | Выход порции грамм | Пищевые вещества, (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----|--|--------------------|-----------------------|-------|--------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 213 | Яйцо варенное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| 168 | Каша ячневая | 135 | 3,18 | 2,91 | 32,17 | 170,7 |
| | Икра кабачковая детская | 50 | 8 | 3,2 | 4,25 | 41 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 0 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,59 | 54 |
| | Итого: | 435 | 18,3 | 11,09 | 47,29 | 368,7 |
| | 2- ЗАВТРАК | | | | | |
| 368 | Фрукты | 1шт | 10 | 10 | 20 | 11 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 81 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,3 | 4 | 15,85 | 118 |
| 247 | Котлеты рыбные Любительские | 80 | 9,357 | 3,29 | 6,988 | 94,5 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 4,22 | 20,64 | 135 |
| 71 | Помидоры свежие | 40 | 0,35 | 0,06 | 0,82 | 9 |
| 71 | Огурцы свежие | 40 | 0,35 | 0,06 | 0,82 | 9 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 16,44 | 64,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,59 | 54 |
| | Хлеб Шпаковский | 25 | 1,32 | 0,24 | 7,06 | 36 |
| | Итого: | 745 | 20,477 | 12,13 | 77,568 | 502,3 |
| | ПОЛДНИК | | | | | |
| | Печенье/пряники промышленного производства | 45 | 20,089 | 9,864 | 9,205 | 247,68 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 90 |
| | Итого: | 225 | 22,939 | 12,27 | 23,565 | 337,68 |
| | Всего: | 1405 | 51,239 | 33,36 | 90,855 | 717,38 |