

Меню на 12.03.2025 г.

Возрастная категория: с 1 до 3 лет (салат из отварной свеклы)

	Наименование блюда	Выход , г	Белки , г всего	Жиры , г всего	Углево -ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур ы
День: 3								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным "Полезная"	145	4,61	4,25	16,06	125,06	0,652	ТТК 15/1
	Батон	15	1,00	3,64	7,19	29,51	5	
	Печенье	10	0,70	1,40	6,90	43,00	0	
	Чай с молоком	180	2,70	2,30	12,50	89,00	0,03	263
	Итого за прием		9,01	11,59	42,66	286,57	0,68	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0,45	
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0,45	
Обед	Свекла отварная(кубиками)	40	0,80	4,00	14,20	41,33	0,87	ТТК 20/1
	Суп с перловой крупой и сметаной	170	1,87	2,09	11,87	77,04	6,171	
							17,92	80;48
	Капуста тушеная с мясом говядины	180	5,33	6,22	8,44	246,88	9	
	Компот из кураги и изюма	150	0,33	5,83	19,33	61,67	0,3	196
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,14	7,35	32,10	0	
	Хлеб ржаной	15	1,05	0,17	6,61	28,05	0	253
	Итого за прием		10,57	18,45	67,80	487,07	25,27	
							16,94	
	Картофель отварной	160	2,39	3,24	17,28	106,05	8	
							4,828	76
	Рыба, припущенная с овощами	130	10,64	4,79	4,86	137,14	6	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,14	6,75	26,10	0	156
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	8,02	29,40	0	
							2,833	
	Напиток из лимона	150	0,08	0,00	9,00	59,167	3	
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	ТТК 41
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5	
	Итого за прием		16,29	8,78	60,96	423,86	39,11	368
						1280,5		
Итого за день			38,47	42,01	182,41	1	65,51	

Сумма за день:

Руб-98.25

Меню на 12.03.2025 г.

Возрастная категория: с 3 до 7 лет (салат из отварной свеклы)

	Наименование блюда	Выход , г	Белки , г всего	Жиры , г всего	Углево -ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур ы
День: 3								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным "Полезная"	175	5,56	5,13	19,39	150,94	0,787 5	ТТК 15/1
	Батон	20	1,54	5,60	11,07	45,40	0	
	Печенье	15	1,05	2,10	10,35	64,50	0	
10:00	Чай с молоком	200	3,00	2,56	13,89	98,89	0,033 3	263
	Итого за прием		11,15	15,38	54,69	359,73	0,82	
	Кисломолочный напиток Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,50	
	Итого за прием		2,86	3,52	12,10	91,30	0,50	
Обед	Свекла отварная(кубиками)	60	1,20	6,00	21,30	62,00	1,30	ТТК 20/1 80;48
	Суп с перловой крупой и сметаной	200	2,20	2,46	13,96	90,64	7,26	
Уплотненный полдник							22,90	196 253 0 0 31,87 76 156 0 0 ТТК 41 368
	Капуста тушеная с мясом говядины	230	8,09	7,95	10,78	315,45	9	
	Компот из кураги и изюма	200	0,44	7,78	25,78	82,22	0,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,18	9,80	42,80	0	
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	8,82	37,40	0	
	Итого за прием		14,91	24,59	90,44	630,52	31,87	
	Картофель отварной	180	3,72	5,04	26,92	165,20	26,4	
	Рыба, припущенная с овощами	140	12,54	5,15	5,23	147,69	5,2	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,23	11,25	43,50	0	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,02	36,75	0	
	Итого за прием						3,777	
		Напиток из лимона	200	0,11	0,00	12,00	78,889	
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5	
	Итого за прием		20,69	11,09	80,47	538,03	49,88	
						1619,5		
	Итого за день		49,61	54,58	237,70	7	83,06	

Сумма за день:

Руб-108.45