

Меню на 13.12.2024 г.

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

День: 10	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша молочная Дружба (рис, пшено крупа) с маслом слив.	150	4,66	5,80	20,78	150,75	1,4625	107
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	266
	Батон	15	0,65	0,24	4,68	19,15	0	
	Сыр (порциями)	8	1,86	2,36	0,00	28,80	0,0587	6
	Итого за прием		10,22	11,05	38,65	287,87	2,71	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	270
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0,00	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	40	0,93	2,00	2,67	32,00	2,6667	12
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,96	3,66	9,96	90,00	6,72	83;121
	Фрикадельки из птицы	60	8,85	7,95	5,78	129,75	0,2925	204
	Картофельное пюре	110	2,81	4,40	18,70	126,50	16,5	216
	Компот из свежих яблок	150	0,08	0,08	17,92	71,67	1,2833	251
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,09	4,90	21,40	0	
	Хлеб ржаной	13	0,91	0,14	5,73	24,31	0	
	Итого за прием		18,33	18,33	65,65	495,63	27,46	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	120	15,06	10,27	15,57	214,36	0,1974	149
	Кисель из натурального сока	180	0,44	0,00	23,91	98,28	0,8854	382
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,09	4,90	21,40	0	
	Хлеб ржаной	10	0,70	0,11	4,41	18,70	0	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,2	260,261
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
	Итого за прием		17,45	10,89	68,57	436,74	11,28	
	Итого за день		48,34	43,15	182,77	1294,94	41,46	

Стоимость за день:

Руб-97.62

Меню на 13.12.2024 г.

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

День: 10	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша молочная Дружба (рис, пшено крупа) с маслом слив.	190	5,59	6,96	24,94	180,90	1,755	107
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	266
	Батон	20	1,54	0,56	11,10	45,40	0	
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43,20	0,088	6
	Итого за прием		13,58	14,25	51,86	376,50	3,27	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0,00	270
	Итого за прием		2,86	3,52	12,10	91,30	0,00	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	60	1,40	3,00	4,00	48,00	4	12
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,28	4,88	13,28	120,00	8,96	83;121
	Фрикадельки из птицы	80	11,80	10,60	7,70	173,00	0,39	204
	Картофельное пюре	130	3,32	5,20	22,10	149,50	19,5	216
	Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	21,50	86,00	1,54	251
	Хлеб пшеничный	20	0,66	0,07	4,67	22,35	0	
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	8,82	37,40	0	
	Итого за прием		23,96	24,07	82,07	636,25	34,39	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	145	19,85	13,53	20,52	282,56	0,2603	149
	Кисель из натурального сока	180	0,50	0,00	27,00	111,00	1,00	382
	Хлеб пшеничный	20	0,66	0,07	4,67	22,35	0	
	Хлеб ржаной	10	0,70	0,11	4,41	18,70	0	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,44	0,2222	260,261
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5	
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
	Итого за прием		22,38	14,13	82,75	545,06	15,98	
	Итого за день		62,78	55,97	228,78	1649,11	53,65	

Стоимость за день:

Руб-105.54