

Меню на 16.12.2024 г.

Возрастная категория: с 1 до 3 лет								
День: 1	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая молочная с маслом сливочным	150	2,80	1,41	19,05	100,95	0	111
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	266
	Батон с маслом сливочным	13/8	1,28	3,98	7,65	71,40	0,00	1
	Итого за прием		7,75	8,58	42,52	279,35	1,43	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,34	2,88	9,90	74,70	0	270
	Итого за прием		2,34	2,88	9,90	74,70	0	
Обед	салат из отварной свеклы	40	0,60	2,40	3,40	38,00	3,80	33
	Суп с перловой крупой и сметаной	150	1,50	1,68	10,20	61,80	4,95	80
	Фрикадельки мясные к супу	15	3,00	1,50	0,75	25,50	0,15	121
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,96	101,20	13,2	316
	Тефтели из мяса говядины	60	4,50	3,75	5,25	72,00	0,75	286
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,1667	260,261
	Сок	150	0,45	0,30	24,45	102,00	2,5	268
	Хлеб пшеничный	13	0,86	0,08	6,07	29,06	0	
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,68	34,76	0,02	
	Итого за прием		14,52	13,49	80,09	497,64	25,54	
Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты	40	0,67	2,00	4,67	36,00	40	20
	Омлет натуральный	120	8,58	11,92	2,10	148,72	0,4671	131
	Молоко кипячёное	130	3,35	2,98	5,54	62,33	1,50	269
	Хлеб пшеничный	15	0,88	0,16	4,45	23,17	0,016	
	Хлеб ржаной	15	0,88	0,16	4,45	23,17	0,02	
	Напиток из натурального сока	180	0,08	0,08	21,75	86,25	0,6	ТТК 43
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
	Итого за прием		14,83	17,69	52,76	423,64	52,60	
Итого за день			39,44	42,64	185,27	1275,34	79,57	
Стоимость за день:							Руб-96.45	

Меню на 16.12.2024 г.

Возрастная категория: с 3 до 7 лет								
День: 1	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
			всего	всего				
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая молочная с маслом сливочным	200	3,73	1,88	25,40	134,60	0	111
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	266
	Батон с маслом сливочным	20/8	1,70	5,30	10,20	95,20	0,00	1
	Итого за прием		9,10	10,37	51,42	336,80	1,43	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	3,20	11,00	83,00	0	270
	Итого за прием		2,60	3,20	11,00	83,00	0	
Обед	салат из отварной свеклы	60	0,90	3,60	5,10	57,00	5,70	33
	Суп с перловой крупой и сметаной	200	2,00	2,24	13,60	82,40	6,6	80
	Фрикадельки мясные к супу	20	4,00	2,00	1,00	34,00	0,2	121
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,40	138,00	18	316
	Тефтели из мяса говядины	80	6,00	5,00	7,00	96,00	1	286
	Соус сметанный	40	0,40	1,80	2,40	30,00	0,14	354
	Сок	180	0,54	0,36	29,34	122,40	3	268
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0	
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	38,23	0,03	
	Итого за прием		19,34	20,16	93,19	631,56	34,67	
Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1,00	3,00	7,00	54,00	60	20
	Омлет натуральный	130	11,63	16,15	2,84	203,60	0,6332	131
	Хлеб пшеничный	15	0,66	0,07	4,67	22,35	0	
	Хлеб ржаной	15	0,66	0,12	3,34	17,38	0,00	
	Напиток из натурального сока	200	0,10	0,10	29,00	115,00	0,8	ТТК 43
	Молоко кипячёное	130	3,35	2,98	5,54	62,33	1,50	269
	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		18,00	22,82	67,45	540,66	77,44	
	Итого за день		49,04	56,55	223,06	1592,02	113,53	