

Меню на 18.11.2024 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	1,60	1,79	10,88	65,92	5,28	80
	Фрикадельки мясные к супу	15	3,60	1,80	0,90	30,60	0,18	121
	Картофельное пюре	120	2,65	4,16	17,68	119,60	15,6	316
	Запеканка из печени с рисом	70	9,00	4,00	9,30	106,00	4,07	294
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,2	260,261
	Хлеб пшеничный	15	0,99	0,10	7,01	33,53	0	
	Хлеб ржаной	15	1,32	0,24	6,68	34,76	0,02	
	Итого за прием		19,82	14,51	65,84	468,40	29,15	
	Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты	40	0,67	2,00	4,67	36,00	40 0,467
Омлет натуральный		120	8,58	11,92	2,10	148,72	1	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	
						1246,0		
Итого за день			44,74	43,66	171,02	9	83,19	
Стоимость за день:								Руб –97.51

Меню на 18.11.2024 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	136,60	0	111
							1,588	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	9	266
10:00	Батон с маслом сливочным	20/10	1,82	5,68	10,93	105,00	0,00	1
	Итого за прием		9,63	11,10	53,91	360,49	1,59	
	Кисломолочный напиток Снежок	110	2,86	3,52	12,10	91,30	0	270
	Итого за прием		2,86	3,52	12,10	91,30	0	
	Обед							
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	25	5,00	2,50	1,25	42,50	0,25	121
	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,40	138,00	18	316
	запеканка из печени с рисом	120	15,00	6,00	16,00	181,00	7	294
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,2	260,261
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,16	11,68	55,88	0	
	Хлеб ржаной	22	1,45	0,26	7,35	38,23	0,03	
	Итого за прием		29,12	19,59	85,36	635,01	37,78	
	Уплотненный полдник							
Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты	60	1,00	3,00	7,00	54,00	60	20
							0,633	
	Омлет натуральный	130	11,63	16,15	2,84	203,60	2	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			59,61	57,03	218,82	1627,4	116,8	
Стоимость за день:						6	0	

Руб –15.42