

Меню на 21.03.2025 г.

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

	Наименование блюда	Выход , г	Белки , г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецепту р
День: 10								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным "Солнышко"	145	3,87	4,42	19,00	140,65	0,6525	ТТК 13
	Кофейный напиток с молоком	180	1,90	1,40	14,40	91,00	1,17	264
	Батон	15	0,92	0,34	6,66	27,24	0	
							0,07333	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	3	6
	Итого за прием		9,02	9,11	40,06	294,89	1,90	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	100	2,60	2,29	11,00	83,00	0,45	399
	Итого за прием		2,60	2,29	11,00	83,00	0,45	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,60	2,40	3,40	38,00	3,8	33
	Суп-пюре из мяса	180	3,83	3,12	8,10	87,48	0,25272	105
	Фрикадельки из птицы	60	8,85	7,95	5,78	129,75	0,2925	204
	Капуста тушеная	120	2,48	3,12	11,28	98,40	20,8	228
	Компот из изюма	150	0,33	0,00	20,83	85,83	0,3	253
	Хлеб пшеничный	13	0,89	0,10	5,53	24,15	0,00	
	Хлеб ржаной	13	0,91	0,14	5,73	24,31	0,00	
	Итого за прием		17,89	16,83	60,65	487,92	25,45	
Уплотненный полдник	Морковь, тушеная с яблоками	170	2,04	5,35	19,89	86,70	6,8	335
	Хлеб пшеничный	20	1,09	0,13	6,81	29,72	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,22	8,82	29,40	0,00	
	Вареники ленивые	110	11,89	10,00	14,20	206,92	0,2	229, 230
	Чай с соком	180	0,09	0,00	10,80	43,20	0,207	ТТК 4
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
	Итого за прием		16,91	16,09	70,31	439,95	17,21	
	Итого за день		46,42	44,33	182,01	1305,76	45,00	
	Сумма за день:							

Руб-98.56

Меню на 21.03.2025 г.

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	С	№ рецептур
День: 10								
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным "Солнышко"	200	5,34	6,10	26,20	194,00	0,9	ТТК 13
	Кофейный напиток с молоком	180	1,90	1,40	14,40	91,00	1,17	264
	Батон	25	1,54	0,56	11,10	45,40	0	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,073333	6
	Итого за прием		11,10	11,01	51,70	366,40	2,14	
10:00	Кисломолочный напиток Снежок	110	2,86	2,52	12,10	91,30	0,50	399
	Итого за прием		2,86	2,52	12,10	91,30	0,50	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,90	3,60	5,10	57,00	5,7	33
	Суп-пюре из мяса	200	4,26	3,46	9,00	97,20	0,2808	105
	Фрикадельки из птицы	80	11,80	10,60	7,70	173,00	0,39	204
	Капуста тушеная	150	3,10	3,90	14,10	123,00	26	228
	Компот из изюма	200	0,44	0,00	27,78	114,44	0,4	253
	Хлеб пшеничный	20	1,37	0,16	8,51	37,15	0,00	
	Хлеб ржаной	15	1,05	0,17	6,61	28,05	0,00	
	Итого за прием		22,92	21,89	78,80	629,85	32,77	
Уплотненный полдник	Морковь, тушеная с яблоками	180	2,16	5,66	21,06	91,80	7,2	335
	Хлеб пшеничный	20	1,09	0,13	6,81	29,72	0,00	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	11,02	36,75	0,00	
	Вареники ленивые	130	15,46	13,00	18,46	269,00	0,26	229, 230
	Чай с соком	200	0,10	0,00	12,00	48,00	0,23	ТТК 4
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10	368
	Напиток витаминный	50	0,20	0,00	5,25	22,00	4,5	
	Итого за прием		21,16	19,46	84,40	541,27	22,19	
	Итого за день		58,04	54,88	226,99	1628,82	57,60	

Сумма за день:

Руб-108.45