

МЕНЮ

День 4 (четверг)		С 1,5 до 3 лет					С 3 до 7 лет					№ карты, рецептуры
		Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
		граммы				ккал	граммы				ккал	
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/4	3,49	7,42	16,01	130	40/5/5	4,23	8,54	17,4	148	19, 3
	Каша гречневая вязкая молочная	150/3	6,53	6,02	25,68	134,43	180/3	7,44	8,07	26,75	243,92	57, 184
	Кофейный напиток с молоком	150	4,3	4,3	19,7	147	180	4,8	4,8	19,71	150	5, 395
Итого		342	14,32	17,74	61,39	411,43	413	16,47	21,41	63,58	541,22	
Второй завтрак	Сок персиковый	100	0,5	0,1	19,75	102	100	0,5	0,1	19,75	102	12, 206
Обед	Икра баклажанная (промышленного пр-ва)	30	2,4	1,3	2,3	66,6	50	4,8	1,12	5,3	130	24, 56
	Свекольник с мясом и со сметаной	150/5	6,85	6,21	11,03	187,5	200/5	7,28	5,8	21,06	196,03	37, 34
	Рулет из говядины с яйцом	70	17,23	10,5	21,41	242	115	19,25	12,23	26,23	284	68, 295
	Компот из сухофруктов	150	1,8	0	25,3	82	180	2,1	0	28,56	108	8, 241
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,51	19,3	61	50	3,3	0,6	22,17	79,5	
Итого		445	31,38	18,52	79,34	639,1	600	36,73	19,75	103,32	797,53	
Полдник	Рагу из овощей	120	5,2	8,54	21,93	189,5	130	7,56	14,87	23,21	238,99	69, 77
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	9,2	31	180	0,12	0, 06	13	49,23	1, 263, 264
	Булочка домашняя	50	4,65	5,3	23,94	143,2	50	6,25	9,63	34,2	180,2	98, 274
Итого		320	9,89	13,86	55,07	363,7	360	13,93	24,56	70,41	468,42	
Всего за день			56,09	50,22	215,55	1516,23		67,63	65,82	257,06	1909,87	
Объем за день		1207					1473					