

МЕНЮ

| День 2 (вторник) | | 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 вязкая пшеничная молочная | 150/3 | 6,8 | 6,27 | 30,135 | 217,5 | 180/3 | 9,5 | 9,2 | 33,2 | 279 | 49, 91 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,95 | 3,19 | 20,2 | 109,4 | 180 | 3,3 | 3,7 | 21,4 | 130 | 4, 248 |
| Итого | | 342 | 13,24 | 16,88 | 66,5 | 456,9 | 413 | 17,03 | 21,44 | 72 | 557 | |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,3 | 45 | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,3 | 45 | 14, 458 |
| Обед | Кукуруза консервир. (пром. пр-ва) | 30 | 0,09 | 0,18 | 5,04 | 26,1 | 50 | 1,9 | 0,36 | 10,08 | 52,2 | 31, 12 |
| | Борщ с капустой свежей, с мясом | 150 | 5,8 | 4,79 | 10,2 | 92 | 180 | 6 | 5,6 | 20,2 | 140,2 | 35, 36 |
| | Рыба, тушёная с овощами | 50 | 7,36 | 3,1 | 2,9 | 161,64 | 70 | 9,9 | 3,5 | 5,65 | 218,05 | 62, 144 |
| | Картофельное пюре | 100 | 4,1 | 4,5 | 28,5 | 129,1 | 140 | 5,6 | 4,6 | 30,4 | 139,5 | 63, 206 |
| | Кисель из замороженных плодов или ягод | 150 | 0,85 | 0,034 | 22,219 | 89,42 | 180 | 0,1 | 0,04 | 26,14 | 105,2 | 9, 378 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,1 | 0,51 | 19,3 | 61 | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 79,5 | |
| Итого | | 520 | 21,3 | 13,114 | 88,159 | 559,26 | 670 | 26,8 | 14,7 | 114,64 | 734,65 | |
| Полдник | Сырники из творога | 150 | 20,43 | 15,47 | 19,01 | 190,6 | 180 | 21,46 | 20,75 | 23,65 | 242 | 120, 268 |
| | Напиток йогуртовый | 150 | 5,2 | 5,7 | 8,2 | 126,2 | 180 | 5,85 | 6,1 | 8,1 | 104,07 | 7, 251 |
| Итого | | 300 | 23 | 21,17 | 27,21 | 316,8 | 360 | 27,31 | 26,85 | 31,75 | 346,07 | |
| Всего за день | | | 41 | 45 | 193,169 | 1377,96 | | 71,54 | 63,39 | 229,69 | 1682,72 | |
| Объем за день | | 1262 | | | | | 1543 | | | | | |