

МЕНЮ

День 3 (среда)		С 1,5 до 3 лет					С 3 до 7 лет					№ карты, рецептуры
		Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг-я ценность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг-я ценность	
Завтрак		граммы				ккал	граммы				ккал	
	Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,6	10,964	110	40/5	2,7	8,02	11	136	18, 1
	Каша вязкая пшённая молочная	150/3	7,2	7,65	49	275	180/3	9,45	8,42	56,2	330	50, 167
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,09	0	12,42	54,9	180	0,1	0	13,8	54	3, 200, 264
Итого		338	9,09	13,25	72,384	439,9	408	12,25	16,44	81	520	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	100	0,75	0	20,56	79,005	100	0,75	0	20,56	79,005	13, 206
Обед	Сельдь луком репчатым	30	3,53	2,58	1,2	42,6	50	7,6	5,16	2,4	85,2	23, 24
	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150/5	2,502	2,42	22,6	109	180/7	3,24	3,56	32,6	182	36, 33
	Суфле из птицы	50	16,25	12,13	6,7	185,36	70	16,87	12,87	7,3	236	65, 183
	Макаронные изделия отварные	100	6,18	7,23	12,97	162,28	130	6,56	8,2	16,5	175,36	67, 317
	Соус красный основной	20	0,48	1,37	2,16	21,7	30	0,69	1,95	3,09	31	108, 228
	Компот из свежих яблок	150	5,82	4,5	13,395	52,035	180	7,76	6	18	69	10, 123
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,51	19,3	61	50	3,3	0,6	22,17	79,5	
Итого		545	37,862	30,74	78,325	633,375	697	46,02	38,34	102,06	858,06	
Полдник	Пудинг из творога с рисом с молоком сгущённым	130/20	15,2	13,6	28,3	234	150/30	19,2	14,47	45	321	64, 236
	Молоко кипячёное	150	4,8	3,2	9,2	75,6	180	5,3	4,6	12,3	108	15, 255
	Печенье	20	2	3	15	83,6	30	2,63	4,13	26,21	145,9	97
Итого		320	22	19,8	52,2	393,2	390	27,13	23,2	83,51	574,9	
Всего за день			69,702	63,79	223,769	1546,08		86,15	77,98	287,13	2031,965	
Объем за день		1303					1595					