

МЕНЮ

на «17» ноября 2021 года

| 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 | | | | | |