

МЕНЮ

День 7 (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	Углево-ды			Белки	Жиры	Углево-ды		
		граммы				ккал	граммы				ккал	
Завтрак												
	Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,6	10,964	110	40/5	2,7	8,02	11	136	18, 1
	Каша вязкая манная молочная	150/3	6,66	8,1	20,2	172	180/3	7,5	7,53	30,6	181	46, 88
	Яйцо отварное	20	5,08	4,6	0,28	62	40	5,08	4,6	0,28	61	28, 209
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	180	1,08	1,08	11,67	76,67	5, 395
Итого		358	14,62	19,38	43,114	420,67	448	16,36	21,23	53,55	454,67	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	11,3	45	100	0,4	0,4	11,3	45	14, 458
Обед	Зелёный горошек консервированный	30	0,99	0,18	5,04	26,01	50	1,9	0,36	10,08	52,2	29
	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
	Пудинг из мяса	50	10,46	14,03	13,56	165,76	70	15,2	14,43	16,67	210,52	86, 290
	Капуста тушеная	80	3,144	4,51	20,5	123	130	4,45	4,9	22,87	152,17	85, 200
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	9,2	31	180	0,12	0, 06	13	49,23	1, 263, 264
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,51	19,3	61	50	3,3	0,6	22,17	79,5	
Итого		505	20,236	21,67	90,2	515,77	667	28,21	23,91	117,39	725,62	
Полдник	Вареники ленивые с молочным соусом	100/20	14,26	6,98	28,118	238,3	120/20	15,452	12,2	32,58	320,8	87, 354
	Напиток йогуртовый	150	5,2	5,7	8,2	126,2	180	5,85	6,1	8,1	104,07	7, 251
Итого		270	19,46	12,68	36,318	364,5	320	21,302	18,3	40,68	424,87	
Всего за день			54,716	54,13	180,932	1345,94		66,272	63,84	222,92	1650,16	
Объем за день		1233					1535					