

МЕНЮ

День 11 (понедельник)		С 1,5 до 3 лет					С 3 до 7 лет					№ карты, рецепт уры
		Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность	Выход	Пищевая ценность			Энерг-я ценность	
			Белки	Жиры	Угле воды			Белки	Жиры	Угле воды		
Завтрак		граммы			ккал	граммы			ккал			
	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 манная молочная	150/3	6,66	8,1	20,2	172	180/3	7,5	7,53	30,6	181	46, 88
	Чай с сахаром	150	0,04	0,02	9,2	31	180	0,12	0, 06	13	49,23	1, 263, 264
Итого		342	10,19	15,54	45,41	333	413	11,85	16,13	61	378,23	
Второй завтрак	Сок абрикосовый	100	0,75	0	20,56	79,005	100	0,75	0	20,56	79,005	13, 206
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,39	2,3	1,18	26,91	50	0,78	4,6	2,36	53,82	26, 56
	Суп картофельный с рыбой из консервов «Сайра»	150	3,18	3,9	15,18	98,76	180	4,24	5,2	24,26	152,8	39, 139
	Капуста, тушенная с мясом	150	9,0	12,6	12,3	346,7	220	13,2	16,5	26,37	398,2	73, 200
	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		520	17,47	19,31	73,26	615,37	680	23,62	26,9	103,7	792,32	
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая с луком	110/20	2,25	2,79	23,74	124,56	120/30	6	7,6	2,47	164,8	124, 512
	Какао с молоком	150	2,95	3,19	20,2	109,4	180	3,3	3,7	21,4	130	4, 248
	Булочка ванильная	50	6,62	3,35	31,2	161,8	60	8,81	3,52	31,89	221,2	100, 466
Итого		330	11,82	9,38	75,14	395,76	390	18,11	14,82	55,76	516	
Всего за день			40,23	44,18	214,3	1423,13		54,33	57,85	241	1765,55	
Объем за день		1292					1583					

