

МЕНЮ

День 14 (четверг)		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	Угле воды			Белки	Жиры	Угле воды		
Завтрак		граммы				ккал	граммы				ккал	
	Бутерброд с маслом	30/5	1,8	5,6	10,96 4	110	40/5	2,7	8,02	11	136	18, 1
	Каша гречневая вязкая молочная	150/3	6,53	6,02	25,68	134,43	180/3	7,44	8,07	26,75	243,92	57, 184
	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		338	9,41	12,7	48,31	321,1	408	11,22	17,17	49,42	456,59	
Второй завтрак	Сок яблочный	100	0,7	0,1	15,15	64	100	0,7	0,1	15,15	64	11, 206
Обед	Салат из отварной моркови с зелёным горошком	30	0,95	5,06	4,2	61,88	50	1,9	9,85	6,26	122	22, 11
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150/5	4,95	3,97	9,56	125,6	180/7	7,92	5,82	12,65	146,75	42, 30
	Азу с курицей	130	20,43	15,47	19,01	190,6	150	21,46	20,75	23,65	242	74, 2
	Кисель из замороженных плодов или ягод	150	0,85	0,034	22,21 9	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		505	30,28	25,044	74,28	528,5	617	34,68	37,06	90,87	695,45	
Полдник	Манник со сгущенным молоком	110/20	4,29	8,22	24,07	145,3	130/25	5,05	9,63	33,52	177,7	121, 274
	Молоко кипячёное	150	4,8	3,2	9,2	75,6	180	5,3	4,6	12,3	108	15, 255
Итого		280	9,09	11,42	33,27	220,9	335	10,35	14,23	45,82	285,7	
Всего за день			49,48	49,264	171,0	1134,5		56,95	68,56	201,2	1501,7	
Объем за день		1223					1460					