

Неделя 1 день1											
Наименование блюда	До 3-х лет					От 3-х до 7-ми лет					№ рецеп- туры
	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	Выход блюда (г)	Пищевые вещества(г)			Энерг. цен-ть ккал	
		белки	жиры	угл.			белки	жиры	угл.		
завтрак											
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	40	5,08	4,6	0,28	62,84	123(1)
Макаронные изделия отварные	80	2,94	2,82	18,84	112,58	130	4,78	4,59	30,62	182,9	134(1)
Икра кабачковая	30	0,27	1,41	1,78	20,88	20	0,18	0,94	1,18	13,9	53(2)
Чай с сахаром, с лимоном	150			7,49	29,05	200			9,99	39,96	184(1)
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20г/8г	5,48	10,26	19,59	214,34	20г/5г	1,56	3,35	9,9	75,99	
Итого:		13,77	19,09	47,98	439,85	415	11,6	13,48	42,07	375,23	
второй завтрак											
Сок	200	1		22,2	92,8	200	1		22,2	92,8	
обед											
Борщ вегетарианский						180	1,31	3,54	9,71	75,9	17(1)
Биточки мясные	50	7,69	11,4 4	9,38	165,92	70	7,68	14,34	6,66	186,42	418(4)
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87	130	7,09	6,22	30,2	205,14	508(5)
Огурец солёный	30	0,3	0,03	0,96	3,3	50	0,5	0,5	1,6	8,85	
Компот из сухофруктов (свежих фруктов)	150	0,5		25,1	102,41	180	0,5		25,1	102,4	168(1)
Хлеб ржаной	40	4,98	0,36	10,02	51,24	30	1,98	0,36	10,02	51,24	
Итого:		17,38	18,4	83,55	560,24	640	19,06	24,51	83,29	629,99	
уплотнённый полдник											
Молочный пшениный суп	150	17,54	4,55	13,97	111,41	200	4,94	6,06	18,62	148,54	29(1)
Хлеб пшеничный	20	2,43	0,3	14,64	72,6	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
Кефир	150	4,2	4,04	6,14	84,39	200	5,6	6,38	8,18	112,54	
Булочка	30	0,83	1,73	11,7	71,78	40	1,1	2,3	15,6	87,5	
Банан (св.фрукты)	100	1,5	0,5	21		100	1,5	0,5	21	94,5	
Итого:		19,97	4,85	36,1	213,06	580	16,38	15,64	82,92	539,88	
Всего за 1-ый день:		51,12	42,34	167,63	1213,15		48	54	230	1638	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430285

Владелец Марина Александровна Семкова

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025