

Подписано цифровой
подписью: Шевцова Елена
Викторовна

ежедневное меню

Неделя: Первая День понедельник
Дата: 2024.07.10 08:08:40 +03'00' Дата 08.07.2024

утверждено Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова

Сезон летне - осенний в возрасте от 1,5 до 3 лет

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г
	Завтрак				
	Каша вязкая пшеничная	135	3.72	4.23	21.27
168	Чай с сахаром	160	0.04	0.01	6.99
213	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.1
-					
	Итого за завтрак:	335	6.61	4.66	44.74
	2 Завтрак:				
	Сок фруктовый	200	0.04	0.04	7.75
	Обед:				
71	Овощи свежие	40	0.35	0.06	0.82
58	Борщ из свежей капусты	150	1.09	2.95	7.65
3	Картофельное пюре	130	2.67	3.66	17.89
282	Биточки из говядины	60	10.70	7.97	9.53
382	Кисель из сока	160.00	0.46	0.05	5.53
-	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10
-	Итого за обед:	580	18.12	15.11	57.9
	Полдник:				
	Ватрушка с повидлом	65	8.54	8.07	26.19
458	Чай с молоком	160	2.65	2.33	11.31
394	Итого за полдник:	225	11.19	10.40	37.50
	Итого за день:	1340	36.42	30.21	147.89

ЭЦ, ккал
138.00
28
46.00
36.18
248.18
30.60
9
61.50
117
157.40
98.90
46.00
36.18
525.98
212.00
77.00
289
1093.76

Неделя: Первая. День: понедельник
Подписано цифровым подписью: Шевцова Е.В.
Утверждено: Викторовна Заведующий МДОУ Е.В. Шевцова
Дата: 2024.07.10 08:01:28 +03'00'
Сезон: летне-осенний Период: возрастная категория 3- 7 лет

Дата 08.07.2024

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
168	Каша вязкая пшеничная	135	3.72	4.23	21.27	138.00
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.1	36.18
-	Итого за завтрак:	355	6.63	4.67	47.74	260.18
	2 Завтрак:					
399	Сок фруктовый:	200	0.04	0.04	7.75	30.60
	Обед:					
71	Овощи свежие	40	0.35	0.06	0.82	9.00
58	Борщ из свежей капусты	200	1.82	4.91	12.74	102.50
3/3	Картофельное пюре	130	2.67	3.66	17.89	117
282	Биточки из говядины	60	10.70	7.97	9.53	157.40
383	Кисель из сока	18	0.51	0.05	6.22	122.58
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.38	46.00
-	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	7.10	36.18
-	Итого за обед:	850	18.94	17.11	71.43	590.66
	Полдник:					
458	Ватрушка с повидлом	75	0.54	8.07	26.19	212.00
394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.00
	Итого за полдник:	255	3.21	10.41	40.50	301
	Итого за день:	1660	28.82	32.23	167.42	1182.44

