



Мальгинова Л.А.

3 ДЕНЬ		ИП Бабкина Ф.С. <b>06 ноября</b> ЯСЛИ ОБЩЕЕ МЕНЮ (дети от 3-7 лет)				
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
<b>ЗАВТРАК</b>						
282/2012	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	7,87	8,25	37,01	203,72
105/2012	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ	30/10	6,33	4,34	15,72	127,21
506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	41,35
<i>Итого:</i>		<b>390</b>	<b>14,26</b>	<b>12,60</b>	<b>62,99</b>	<b>372,28</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>						
126/2012	ФРУКТ	100	0,64	0,64	15,68	71,04
<i>Итого:</i>		<b>100</b>	<b>0,64</b>	<b>0,64</b>	<b>15,68</b>	<b>71,04</b>
<b>ОБЕД</b>						
69/2012	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0,61	6,05	2,34	66,25
156/2012	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	6,03	7,02	3,01	98,50
328/2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	15,90	17,50	10,20	267,75
533/2012	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76
122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
<i>Итого:</i>		<b>590</b>	<b>27,18</b>	<b>31,25</b>	<b>63,23</b>	<b>647,86</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	ПРЯНИКИ	50	1,56	12,24	25,00	216,40
517/2019	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,00	0,02	15,67	62,98
<i>Итого:</i>		<b>260</b>	<b>1,56</b>	<b>12,26</b>	<b>40,67</b>	<b>279,38</b>
<b>УЖИН</b>						
311/2012	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	11,66	18,70	3,04	207,10
90/2012	ВИНЕГРЕТ	60	0,81	7,06	6,35	92,09
505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,05	60,19
122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
<i>Итого:</i>		<b>450</b>	<b>16,43</b>	<b>26,16</b>	<b>42,49</b>	<b>470,98</b>
<i>Всего за день:</i>		<b>1790</b>	<b>60,07</b>	<b>82,91</b>	<b>225,06</b>	<b>1841,54</b>

3 ДЕНЬ		САД ОБЩЕЕ МЕНЮ (дети от 3-7 лет)				
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
<b>ЗАВТРАК</b>						
282/2012	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,87	8,25	37,01	253,72
105/2012	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ	30/10	6,33	4,34	15,72	127,21
506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	41,35
<i>Итого:</i>		<b>440</b>	<b>14,26</b>	<b>12,60</b>	<b>62,99</b>	<b>422,28</b>

2-ОЙ ЗАВТРАК						
126/2012	ФРУКТ	100	0,64	0,64	15,68	71,04
<i>Итого:</i>		<i>100</i>	<i>0,64</i>	<i>0,64</i>	<i>15,68</i>	<i>71,04</i>
ОБЕД						
69/2012	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,99	6,05	5,39	79,94
156/2012	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,04	8,18	4,21	118,58
328/2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,40	23,50	14,00	357,00
533/2012	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76
122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
<i>Итого:</i>		<i>710</i>	<i>35,07</i>	<i>38,41</i>	<i>71,28</i>	<i>770,88</i>
ПОЛДНИК						
	ПРЯНИКИ	50	1,56	12,24	25,00	216,40
517/2019	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,00	0,02	15,67	62,98
<i>Итого:</i>		<i>250</i>	<i>1,56</i>	<i>12,26</i>	<i>40,67</i>	<i>279,38</i>
УЖИН						
311/2012	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,66	18,70	3,04	227,10
90/2012	ВИНЕГРЕТ	70	0,81	7,06	6,35	92,09
505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,05	60,19
122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
<i>Итого:</i>		<i>450</i>	<i>16,43</i>	<i>26,16</i>	<i>42,49</i>	<i>490,98</i>
<i>Всего за день:</i>		<i>1950</i>	<i>67,96</i>	<i>90,07</i>	<i>233,11</i>	<i>2034,56</i>

3 ДЕНЬ							МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ (дети от 3-7 лет)				
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал					
			Белки	Жиры	Углев.						
ЗАВТРАК											
282/2012	КАША ПШЕННАЯ	200	7,87	8,25	37,01	203,72					
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,15	11,15	53,85					
505/2012	ЧАЙ	200	0,00	0,00	10,05	60,19					
<i>Итого:</i>		<i>430</i>	<i>9,85</i>	<i>8,40</i>	<i>58,21</i>	<i>317,76</i>					
2-ОЙ ЗАВТРАК											
126/2012	ФРУКТ	100	0,64	0,64	15,68	71,04					
<i>Итого:</i>		<i>100</i>	<i>0,64</i>	<i>0,64</i>	<i>15,68</i>	<i>71,04</i>					
ОБЕД											
58/2012	САЛАТ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	0,61	6,05	2,34	66,25					
106/2012	СУП ЛУКОВЫЙ	200	1,80	4,91	7,87	82,95					
329/2018	ПЛОВ С ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКОЙ	200	27,26	18,43	9,67	295,56					
522/2012	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,26	0,21	25,07	103,20					
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,15	11,15	53,85					
<i>Итого:</i>		<i>690</i>	<i>31,91</i>	<i>29,75</i>	<i>56,10</i>	<i>601,81</i>					
ПОЛДНИК											
59/2012	ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	7,13	7,20	25,00	216,40					

530/2012	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>12,93</b>	<b>12,20</b>	<b>33,00</b>	<b>316,60</b>
<b>УЖИН</b>						
311/2012	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С ПАССЕРОВАННЫМ ЛУКОМ	200	22,34	5,22	54,48	340,10
505/2012	ЧАЙ	200	0,00	0,00	10,05	60,19
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,43	0,34	21,05	73,04
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>24,77</b>	<b>5,56</b>	<b>85,58</b>	<b>473,33</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1920</b>	<b>80,10</b>	<b>56,55</b>	<b>248,57</b>	<b>1780,54</b>