



Мальгинова Л.А.

3 ДЕНЬ		ИП Бабкина Ф.С. 09 октября				
		ЯСЛИ ОБЩЕЕ МЕНЮ (дети от 3-7 лет)				
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК						
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>		390	14,26	12,60	62,99	372,28
2-ОЙ ЗАВТРАК						
126/2012	ФРУКТ	100	0,64	0,64	15,68	71,04
<i>Итого:</i>		100	0,64	0,64	15,68	71,04
ОБЕД						
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>		590	27,18	31,25	63,23	647,86
ПОЛДНИК						
	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>		260	1,56	12,26	40,67	279,38
УЖИН						
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>		450	16,43	26,16	42,49	470,98
<i>Всего за день:</i>		1790	60,07	82,91	225,06	1841,54

3 ДЕНЬ		САД ОБЩЕЕ МЕНЮ (дети от 3-7 лет)				
		САД ОБЩЕЕ МЕНЮ (дети от 3-7 лет)				
№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК						
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>		440	14,26	12,60	62,99	422,28

2-ОЙ ЗАВТРАК						
126/2012	ФРУКТ	100	0,64	0,64	15,68	71,04
<i>Итого:</i>		100	0,64	0,64	15,68	71,04
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>		710	35,07	38,41	71,28	770,88
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>		250	1,56	12,26	40,67	279,38
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>		450	16,43	26,16	42,49	490,98
<i>Всего за день:</i>		1950	67,96	90,07	233,11	2034,56

3 ДЕНЬ							МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ (дети от 3-7 лет)				
N 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>		430	9,85	8,40	58,21	317,76					
2-ОЙ ЗАВТРАК											
126/2012	ФРУКТ	100	0,64	0,64	15,68	71,04					
<i>Итого:</i>		100	0,64	0,64	15,68	71,04					
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>		690	31,91	29,75	56,10	601,81					
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
<i>Итого:</i>		250	12,93	12,20	33,00	316,60
УЖИН						
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
<i>Итого:</i>		450	24,77	5,56	85,58	473,33
<i>Всего за день:</i>		1920	80,10	56,55	248,57	1780,54