

Дата 15.12.25

1 день

Понедельник

MEHIO



«синка»
В. Баскакова

Завтрак

№ п/п	НАЗВАНИЕ	ВЫХОД ПРОДУКТОВ (Г)		КАЛОРИЙНОСТЬ ПРОДУКЦИИ(КАЛ)	
		ДЕТИ ДО 3 ЛЕТ	ДЕТИ СТАРШЕ 3 ЛЕТ	ДЕТИ ДО 3 ЛЕТ	ДЕТИ СТАРШЕ 3 ЛЕТ
1.	Запеканка из макарон с творогом+слив, масло	150/5	180/5	247	296,4
2.	Хлеб пшеничный	20	20	46	46
3.	Сливочное масло	5	5	34	34
4.	Чай с лимоном	160+7+3,5	180+10+7	29	41
	итого	350,5	407	356	417,4

Второй завтрак

№	НАЗВАНИЕ	ВЫХОД ПРОДУКТОВ (Г)		КАЛОРИЙНОСТЬ ПРОДУКЦИИ(ККАЛ)	
		ДЕТИ ДО 3 ЛЕТ	ДЕТИ СТАРШЕ 3 ЛЕТ	ДЕТИ ДО 3 ЛЕТ	ДЕТИ СТАРШЕ 3 ЛЕТ
1.	Фрукты -	95	100	41,8	44

Обед

№ п/п	НАЗВАНИЕ	ВЫХОД ПРОДУКТОВ (Г)		КАЛОРИЙНОСТЬ ПРОДУКЦИИ(ККАЛ)	
		ДЕТИ ДО 3 ЛЕТ	ДЕТИ СТАРШЕ 3 ЛЕТ	ДЕТИ ДО 3 ЛЕТ	ДЕТИ СТАРШЕ 3 ЛЕТ
1.	Суп гороховый с гренками	150/10	180/15	117,67	152,25
2.	Жаркое по – домашнему + огурец консервир.	150/20	180/30	183,08	220,35
3.	Хлеб ржаной	33	40	56,43	69,6
4.	Компот из сушеных фруктов	150	180	84,75	101,7
	итого	513	625	441,93	543,9

Полдник

№ п/п	НАЗВАНИЕ	ВЫХОД ПРОДУКТОВ (Г)		КАЛОРИЙНОСТЬ ПРОДУКЦИИ(ККАЛ)	
		ДЕТИ ДО 3 ЛЕТ	ДЕТИ СТАРШЕ 3 ЛЕТ	ДЕТИ ДО 3 ЛЕТ	ДЕТИ СТАРШЕ 3 ЛЕТ
1.	Омлет с зелёным горошком	60	60	132	132
2.	Икра кабачковая	30	30	20,88	20,88
3.	Хлеб пшеничный	20	30	47	70,5
4.	Молоко кипяченое	150	200	85	113,33
	итого	260	320	284,8	336
	всего	1218,5	1452,0		

Повар