

Меню на 01 декабря 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Четверг

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход Г | Пищевые вещества | | | Энергическая ценность ккал |
|-------------|-------------------|---------|------------------|--------|-------------|----------------------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Углеводы, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Завтрак

| | | | | | | |
|--|---------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | Суфле из творога | 150 | 17,63 | 12,38 | 24,56 | 274,07 |
| | Молоко сгущенное | 30 | 1,75 | 2,12 | 14,1 | 96,15 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 |
| | сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,0 |
| | Кофейный напиток злак.на молоке | 180 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,59 |
| | ИТОГО | 410 | 27,555 | 27,995 | 18,67 | 652,81 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|--|--|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Сок фруктовый промышленного производства | 180 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 86,4 |
| | | 180 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 86,4 |

Обед

| | | | | | | |
|--|-----------------------------------|------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| | Салат из свеклы с солёным огурцом | 50 | 0,47 | 3,5 | 3,08 | 44,78 |
| | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,74 | 0,27 | 11,43 | 73,2 |
| | сметана | 10 | 0,125 | 1,0 | 0,17 | 16,0 |
| | Котлеты, рубленые из птицы | 80 | 4,36 | 19,3 | 19,9 | 328 |
| | Куры отварные | 65 | 13,4 | 14,88 | 0,38 | 188,92 |
| | Капуста тушеная | 150 | 2,72 | 5,98 | 13,21 | 114,31 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,02 | 24,9 | 101,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |
| | ИТОГО | 750 | 15,475 | 30,97 | 103,88 | 835,49 |

Уплотнённый полдник

| | | | | | | |
|--|--------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | Фрукт/яблоко | 100 | 0,487 | 0,041 | 7,304 | 47,0 |
| | Каша пшеничная на молоке | 200 | 5,88 | 6,5 | 25,9 | 179,25 |
| | Чай б/сахара | 180 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,5 |
| | Рогалик с повидлом | 60 | 4,33 | 5,93 | 43,04 | 232,13 |
| | ИТОГО | 505 | 11,057 | 12,561 | 76,314 | 460,88 |
| | Всего за день: | 1845 | 54,82 | 71,69 | 215,86 | 2035,58 |

**Меню на 01 декабря 2022 год (возрастная группа до 3-х лет)
Четверг**

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход Г | Пищевые вещества | | | Энергическая ценность ккал |
|-------------|-------------------|---------|------------------|--------|-------------|----------------------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Углеводы, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Завтрак

| | | | | | | |
|--|---------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
| | Суфле из творога | 120 | 13,53 | 9,52 | 19,26 | 212,04 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1,75 | 2,12 | 14,1 | 64,1 |
| | Бутерброд с маслом | 25 | 1,2 | 3,8 | 7,31 | 68,0 |
| | сыр | 5 | 1,16 | 1,5 | - | 18,0 |
| | Кофейный напиток злак.на молоке | 150 | 2,837 | 2,474 | 15,57 | 92,004 |
| | ИТОГО | 320 | 20,477 | 19,414 | 15,57 | 454,144 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|--|--|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Сок фруктовый промышленного производства | 160 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 75,2 |
| | | 160 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 75,2 |

Обед

| | | | | | | |
|--|-----------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | Салат из свеклы с солёным огурцом | 40 | 0,38 | 2,58 | 2,5 | 34,17 |
| | Суп картофельный с крупой | 150 | 1,74 | 0,27 | 11,43 | 54,9 |
| | сметана | 9 | 0,075 | 0,6 | 0,1 | 14,4 |
| | Куры отварные | 55 | 11,39 | 12,51 | 0,23 | 159,01 |
| | Капуста тушеная | 120 | 2,18 | 4,78 | 10,57 | 91,45 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 84,75 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,6 | 47,0 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| | ИТОГО | 619 | 20,565 | 22,065 | 81,85 | 619,27 |

Уплотнённый полдник

| | | | | | | |
|--|--------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| | Каша пшеничная на молоке | 150 | 5,88 | 6,5 | 25,96 | 134,64 |
| | Чай б/сахара | 150 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,1 |
| | Фрукт/яблоко | 100 | 0,385 | 0,032 | 5,616 | 47,0 |

| | | | | | | |
|--|-----------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
| | Рогалик с повидлом | 50 | 3,61 | 4,94 | 35,87 | 193,44 |
| | ИТОГО | 415 | 10,235 | 11,562 | 67,516 | 377,18 |
| | Всего за день: | 1514 | 52,01 | 53,2 | 181,94 | 1525,8 |