

Меню на 02 сентября 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)

Пятница

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

Завтрак

| | | | | | | |
|---|---------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| 1 | Каша манная с печеньем | 200 | 5,9 | 6,4 | 17,4 | 146,9 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 |
| 3 | сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,0 |
| 4 | Кофейный напиток злак.на молоке | 180 | 3,405 | 2,995 | 18,67 | 110,59 |
| | ИТОГО | 430 | 14,075 | 19,895 | 18,67 | 429,49 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|---|--|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 5 | Сок фруктовый промышленного производства | 180 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 86,4 |
| | | 180 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 86,4 |

Обед

| | | | | | | |
|----|---------------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 6 | С-т из кв.капусты и кукуруз | 50 | 0,24 | 3,42 | 2,22 | 40,05 |
| 7 | Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,49 | 3,78 | 11,44 | 82,93 |
| 8 | Котлеты, рубленые из птицы | 80 | 4,36 | 19,3 | 19,9 | 328 |
| 9 | Картоф. пюре | 140 | 2,86 | 4,48 | 10,07 | 128,1 |
| 10 | Компот из с/фруктов | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,9 | 101,7 |
| 11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| 12 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |
| | ИТОГО | 740 | 15,01 | 31,898 | 99,72 | 838,28 |

Уплотнённый полдник

| | | | | | | |
|----|---------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 13 | Макароны отварные с сыром | 150 | 9,29 | 10,01 | 22,71 | 218,0 |
| 14 | Икра кабачковая | 50 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 48,5 |
| 15 | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,0 |
| 16 | Чай б/сахара | 180 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,5 |
| | ИТОГО | 480 | 10,81 | 14,06 | 35,66 | 313 |
| | Всего за день: | 1860 | 40,64 | 66,01 | 171,05 | 1667,17 |

**Меню на 02 сентября 2022 год (возрастная группа до 3-х лет)
Пятница**

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход Г | Пищевые вещества | | | Энергическая ценность ккал |
|-----------------------------------|--|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Углеводы, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <i>завтрак</i> | | | | | | |
| 1 | Каша манная с печеньем | 150 | 4,45 | 4,8 | 13,09 | 110,17 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 25 | 1,2 | 3,8 | 7,31 | 68,0 |
| 3 | сыр | 5 | 1,16 | 1,5 | - | 18,0 |
| 4 | Кофейный напиток злак.на молоке | 150 | 2,837 | 2,474 | 15,57 | 92,004 |
| | ИТОГО | 330 | 9,647 | 12,574 | 15,57 | 288,174 |
| <i>2-ой завтрак</i> | | | | | | |
| 5 | Сок фруктовый промышленного производства | 150 | 0,73 | 0,16 | 14,97 | 72,0 |
| | ИТОГО | 150 | 0,73 | 0,16 | 14,97 | 72,0 |
| <i>ОБЕД</i> | | | | | | |
| 6 | С-т из кв.капусты и кукуруз | 40 | 0,255 | 1,292 | 0,959 | 32,04 |
| 7 | Рассольник домашний со сметаной | 150 | 1,105 | 2,363 | 8,64 | 58,088 |
| 8 | Котлеты,рубленные из птицы | 70 | 11,64 | 13,14 | 13,46 | 223 |
| 9 | Картоф.пюре | 120 | 2,45 | 3,84 | 16,35 | 109,80 |
| 10 | Компот из с/фруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,83 | 84,75 |
| 11 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,6 | 47,0 |
| 12 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 |
| | ИТОГО | 590 | 19,94 | 21,395 | 83,739 | 621,438 |
| <i>Уплотненный полдник</i> | | | | | | |
| 13 | Макароны отварные с сыром | 100 | 5,6 | 5,14 | 15,89 | 172,0 |
| 14 | Икра кабачковая | 40 | 0,416 | 2,9 | 2,9 | 41,6 |
| 15 | Чай б/сахара | 150 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,1 |
| 16 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,6 | 47,0 |
| 17 | фрукт | 100 | 0,31 | 0,34 | 9,8 | 41,1 |
| | ИТОГО | 490 | 8,266 | 8,67 | 38,26 | 303,8 |
| | Всего за день: | 1590 | 38,59 | 42,8 | 152,54 | 1285,4 |