

**Меню на 05 октября 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)**

**Среда**

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

***Завтрак***

	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6
	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	3,41	3	18,67	110,59
	<b>ИТОГО</b>	<b>455</b>	<b>14,15</b>	<b>18,98</b>	<b>18,67</b>	<b>424,19</b>

***2 завтрак***

	Свежий фрукт	100	0,46	0,51	14,7	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,46</b>	<b>0,51</b>	<b>14,7</b>	<b>47,0</b>

***Обед***

	Салат из свежей капусты	50	0,643	3,478	4,432	50,49
	Рассольник «Ленинградский»	200	1,74	4,09	13,32	97,2
	Рагу из кур	210	14,46	20,23	20,21	316,05
	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>22,91</b>	<b>44,28</b>	<b>176,46</b>	<b>722,94</b>

***Уплотнённый полдник***

	Суфле из рыбы	120	15,74	7,97	10,90	177,1
	Салат «Агенчик»	40	0,71	3,64	2,64	45,92
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	24	0,52	0,68	18,6	77,96
	<b>ИТОГО</b>	<b>384</b>	<b>18,91</b>	<b>12,58</b>	<b>41,81</b>	<b>350,48</b>
	<b>Всего за 3 день:</b>	<b>1639</b>	<b>56,43</b>	<b>76,35</b>	<b>251,64</b>	<b>1544,61</b>

**Меню на 04 октября 2022 год (возрастная группа до 3-х лет)**

**Среда**

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

***Завтрак***

	Суп молочный гречневый	150	4,5	4,11	12,81	106,2
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>355</b>	<b>9,697</b>	<b>11,884</b>	<b>15,57</b>	<b>284,204</b>

***2 завтрак***

	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>33,0</b>

***Обед***

	Салат из свежей капусты	40	0,510	2,580	2,916	36,193
	Рассольник «Ленинградский»	150	1,3	3,07	9,99	72,9
	Рагу из кур	140	9,641	13,49	13,530	210,741
	Компот из с/фруктов	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>16,0</b>	<b>19,84</b>	<b>70,22</b>	<b>521,18</b>

***Уплотнённый полдник***

	Суфле из рыбы	120	15,74	7,97	10,90	177,1
	Салат «Агенчык»	40	0,71	3,64	2,64	45,92
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>18,91</b>	<b>12,58</b>	<b>41,81</b>	<b>379,12</b>
	<b>Всего за 3 день:</b>	<b>1330</b>	<b>44,91</b>	<b>44,63</b>	<b>228,09</b>	<b>1217,5</b>