

Меню на 12 сентября 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)

Понедельник

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

завтрак

	Макароны отварные с маслом	150	5,2	7,06	42,4	243,13
	Икра кабачковая	50	0,500	3,5	3,5	50,0
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
	Яйцо вар.1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	ИТОГО	490	12,21	16,68	60,73	463,16

2 завтрак

	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4

ОБЕД

	Свекла вар. порционная	50				
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	0,27	11,43	73,2
	Овощное рагу	180	3,11	3,75	24,07	136,45
	Куры отварные	65	13,4	14,88	0,38	188,92
	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
	ИТОГО	780	24,31	19,818	91,97	657,77

Уплотненный полдник

	Салат из моркови с яблоком	50	0,419	0,076	4,811	20,4
	Ватрушка с творогом	80	8,4	8,7	26,5	229,8
	Каша кукурузная вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184,0
	Н-к из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0
	ИТОГО	510	15,639	14,306	77,881	513,2
	Всего за день:	1940	52,9	50,98	247,58	1720,53

Меню на 12 сентября 2022 год (возрастная группа до 3-х лет)
Понедельник

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

завтрак

	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,4	4,65	28,2	161,6
	Икра кабачковая	40	0,416	2,9	2,9	41,66
	Яйцо вар.1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	ИТОГО	335	7,816	13,48	59,51	304,86

2 завтрак

	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4

ОБЕД

	Свекла вар. порционная	40	0,62	0,04	3,52	16,8
	Суп картофельный с крупой	150	1,74	0,27	11,43	54,9
	Овощное рагу	150	2,59	3,2	20,07	114,48
	Куры отварные	55	11,39	12,51	0,23	159,01
	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
	ИТОГО	610	20,89	16,715	79,04	546,54

Уплотненный полдник

	Салат из моркови с яблоком	40	0,330	0,061	3,849	16,317
	Ватрушка с творогом	60	6,8	7,08	21,52	186,75
	Каша кукурузная вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146,0
	Н-к из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0
	ИТОГО	390	12,31	12,211	60,539	410,067
	Всего за день:	1515	41,76	42,57	216,09	1347,87