

**Меню на 13 октября 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

| | | | | | | |
|--|---------------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | Творожная запеканка | 150 | 18,79 | 12,99 | 20,55 | 269,17 |
| | 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 | 26,36 | 24,715 | 66,11 | 647,91 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|--|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | Фрукт/яблоко | 100 | 0,385 | 0,032 | 5,616 | 47,0 |
| | ИТОГО | 100 | 0,385 | 0,032 | 5,616 | 47,0 |

Обед

| | | | | | | |
|--|--------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | Салат из свеклы с маслом | 50 | 0,58 | 3,48 | 4,4 | 50,16 |
| | Суп картоф.с клецками | 200 | 1,65 | 2,48 | 6,20 | 69,20 |
| | сметана | 10 | 0,125 | 1,0 | 0,17 | 16,0 |
| | 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 | 0,018 | 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 | 735 | 24,535 | 28,738 | 80,45 | 697,79 |

Уплотнённый полдник

| | | | | | | |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Каша рисовая молочная | 200 | 2,17 | 3,89 | 22,51 | 134,0 |
| | Чай б/сахара | 180 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,5 |
| | вафля | 20 | 0,52 | 0,68 | 18,6 | 107 |
| | ИТОГО | 400 | 3,05 | 4,66 | 41,18 | 243,5 |
| | Всего за день: | 1845 | 54,34 | 58,13 | 193,36 | 1636,2 |

**Меню на 06 октября 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

| | | | | | | |
|--|---------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | Творожная запеканка | 120 | 15,07 | 10,29 | 16,82 | 215,9 |
| | 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 | 24,907 | 22,304 | 59,36 | 458,24 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|--|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | Фрукт/яблоко | 100 | 0,385 | 0,032 | 5,616 | 47,0 |
| | | 100 | 0,385 | 0,032 | 5,616 | 47,0 |

Обед

| | | | | | | |
|--|--------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | Салат из свеклы с маслом | 40 | 0,47 | 2,58 | 3,52 | 38,3 |
| | Суп картоф.с клецками | 150 | 1,24 | 1,86 | 4,65 | 51,9 |
| | 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 | 584 | 19,905 | 23,025 | 62,86 | 556,41 |

Уплотнённый полдник

| | | | | | | |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Каша рисовая молочная | 155 | 1,64 | 3,82 | 19,9 | 109,0 |
| | Чай б/сахара | 150 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,1 |
| | вафля | 20 | 0,52 | 0,68 | 18,6 | 107 |
| | ИТОГО | 325 | 2,52 | 4,59 | 38,57 | 218,1 |
| | Всего за день: | 1329 | 47,72 | 49,95 | 166,41 | 1279,75 |