

## Меню на 16 ноября 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
<i><b>Завтрак</b></i>						
	Каша пшеничная молочная	205	4,4	4,06	26,99	162,0
	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>435</b>	<b>12,58</b>	<b>17,56</b>	<b>18,67</b>	<b>444,59</b>
<i><b>2 завтрак</b></i>						
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,0</b>
<i><b>Обед</b></i>						
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,4	3,71	8,9	72,53
	Суфле из кур	120	11,90	11,32	0,835	271,2
	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>750</b>	<b>20,46</b>	<b>18,248</b>	<b>71,265</b>	<b>649,78</b>
<i><b>Уплотнённый полдник</b></i>						
67	Запеканка рыбная	180	12,04	11,21	23,35	236,66
31	Салат из квашеной капусты	50	0,3	4,32	3,5	53,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	24	0,52	0,68	18,6	77,96
	Свежий фрукт	100	0,46	0,51	14,7	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>554</b>	<b>15,26</b>	<b>17,01</b>	<b>69,82</b>	<b>464,34</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1919</b>	<b>53,78</b>	<b>57,69</b>	<b>168,82</b>	<b>1660,71</b>

**Меню на 16 ноября 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
<b>Завтрак</b>						
	Каша пшеничная молочная	155	4,12	4,03	25,31	154,0
	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>335</b>	<b>9,317</b>	<b>11,804</b>	<b>15,57</b>	<b>332,004</b>
<b>2 завтрак</b>						
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>4,58</b>	<b>4,08</b>	<b>7,58</b>	<b>85,0</b>
<b>Обед</b>						
	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,028	2,315	6,723	50,162
	Суфле из кур	100	10,42	13,58	1,002	223,56
	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>500</b>	<b>16,88</b>	<b>18,43</b>	<b>55,86</b>	<b>512,552</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>						
	Запеканка рыбная	140	11,4	9,42	17,65	202,0
	Салат из квашеной капусты	40	0,24	3,42	2,22	40,05
	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
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>445</b>	<b>14,4</b>	<b>14,11</b>	<b>55,49</b>	<b>431,15</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1430</b>	<b>45,18</b>	<b>48,42</b>	<b>134,5</b>	<b>1360,7</b>