

Меню на 19 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

	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
	Суп овощной	200	1,6	2,57	8,01	59,6
	Плов из птицы	180	17,01	14,35	30,10	317,25
	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	690	24,964	21,318	95	671,55

Уплотненный полдник

	Салат из моркови с яблоком	50	0,419	0,076	4,811	20,4
	Булочка с крошкой	60	4,67	10,68	38,68	259,85
	Каша молочная ячневая	200	5,643	6,150	25,736	174,43
	Н-к из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0
	ИТОГО	490	12,649	18,916	75,981	533,68
	Всего за день:	1850	50,56	57,09	248,71	1754,79

Меню на 19 сентября 2022 год (возрастная группа до 3-х 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	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

	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
	Суп овощной	150	1,165	1,609	5,914	41,317
	Плов из птицы	120	11,34	9,57	20,07	211,50
	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	530	17,349	15,354	70,574	489,667

Уплотненный полдник

	Салат из моркови с яблоком	40	0,330	0,061	3,849	16,317
	Булочка с крошкой	50	3,82	8,677	32,98	217,06
	Каша молочная ячневая	150	4,23	4,61	19,302	130,82
	Н-к из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0
	ИТОГО	390	8,74	13,438	56,201	425,197
	Всего за день:	1435	34,63	42,44	203,28	1306,1