

**Меню на 20 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
<i><b>Завтрак</b></i>						
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>410</b>	<b>26,36</b>	<b>24,715</b>	<b>66,11</b>	<b>647,91</b>
<i><b>2 завтрак</b></i>						
	Сок фруктовый пром-ого производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		<b>180</b>	<b>0,74</b>	<b>0,17</b>	<b>17,0</b>	<b>86,4</b>
<i><b>Обед</b></i>						
	Салат из свеклы с черносливом	50	0,63	3,54	12,07	79,66
	Рассольник «Ленинградский»	200	1,74	4,09	13,32	97,2
	сметана	10	0,125	1,0	0,17	16,0
	Котлеты, рубленные из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>735</b>	<b>24,675</b>	<b>30,408</b>	<b>95,24</b>	<b>894,39</b>
<i><b>Уплотнённый полдник</b></i>						
	Фрукт/яблоко	100	0,487	0,041	7,304	47,0
	Каша овсяная (геркулес) молочная	205	3,79	5,48	19,03	141,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>5,157</b>	<b>6,291</b>	<b>45,004</b>	<b>297,5</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1845</b>	<b>56,93</b>	<b>61,57</b>	<b>223,35</b>	<b>1926,18</b>

**Меню на 20 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>24,907</b>	<b>22,304</b>	<b>59,36</b>	<b>458,24</b>

***2 завтрак***

	Сок фруктовый промышлен.производства	160	0,74	0,17	17,0	75,2
		<b>160</b>	<b>0,74</b>	<b>0,17</b>	<b>17,0</b>	<b>75,2</b>

***Обед***

	Салат из свеклы с черносливом	40	0,5	2,62	8,72	58,35
	Рассольник «Ленинградский»	150	1,3	3,07	9,99	72,9
	сметана	9	0,075	0,6	0,1	14,4
	Котлеты,рубленные из птицы	70	11,64	13,14	13,46	223
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>584</b>	<b>19,995</b>	<b>24,275</b>	<b>73,4</b>	<b>597,46</b>

***Уплотнённый полдник***

	Каша овсяная (геркулес) молочная	155	2,85	5,01	14,29	114,0
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Фрукт/яблоко	100	0,385	0,032	5,616	47,0

	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	<b>ИТОГО</b>	<b>415</b>	<b>4,115</b>	<b>5,812</b>	<b>38,576</b>	<b>270,1</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1489</b>	<b>49,66</b>	<b>52,55</b>	<b>188,34</b>	<b>1401,0</b>