

Меню на 21 декабря 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

Завтрак

	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6
	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
	ИТОГО	455	14,15	18,98	18,67	424,19

2 завтрак

	Свежий фрукт	100	0,46	0,51	14,7	47,0
	ИТОГО	100	0,46	0,51	14,7	47,0

Обед

	Салат из свежей капусты	50	0,643	3,478	4,432	50,49
	Рассольник «Ленинградский»	200	1,74	4,09	13,32	97,2
	Рагу из кур	210	14,46	20,23	20,21	316,05
	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	700	22,91	44,28	176,46	722,94

Уплотнённый полдник

	Суфле из рыбы	120	15,74	7,97	10,90	177,1
	Салат «Агенчык»	40	0,71	3,64	2,64	45,92
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	24	0,52	0,68	18,6	77,96
	ИТОГО	384	18,91	12,58	41,81	350,48
	Всего за день:	1639	56,43	76,35	251,64	1544,61

Меню на 21 декабря 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

Завтрак

	Суп молочный гречневый	150	4,5	4,11	12,81	106,2
	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	355	9,697	11,884	15,57	284,204

2 завтрак

	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33,0
	ИТОГО	75	0,3	0,3	7,35	33,0

Обед

	Салат из свежей капусты	40	0,510	2,580	2,916	36,193
	Рассольник «Ленинградский»	150	1,3	3,07	9,99	72,9
	Рагу из кур	140	9,641	13,49	13,530	210,741
	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	550	16,0	19,84	70,22	521,18

Уплотнённый полдник

	Суфле из рыбы	120	15,74	7,97	10,90	177,1
	Салат «Агенчык»	40	0,71	3,64	2,64	45,92
	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
	ИТОГО	350	18,91	12,58	41,81	379,12
	Всего за день:	1330	44,91	44,63	228,09	1217,5