

**Меню на 22 декабря 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Четверг**

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	
1	2	3	4	5	6	7
<i>Завтрак</i>						
	Каша пшеничная на молоке	200	5,88	6,5	25,9	179,25
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
	Яйцо вар.1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,4	2,99	18,67	110,59
	ИТОГО	450	16,59	22,29	18,81	493,34
<i>2 завтрак</i>						
	Напиток из лимона	180	0,11	0,013	19,63	74,17
	ИТОГО	180	0,11	0,013	19,63	74,17
<i>Обед</i>						
	Салат «зимний»	50	0,62	3,56	1,75	41,09
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	0,27	11,43	73,2
	сметана	11	0,28	1,65	0,036	17,6
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164,0
	Соус сметан. томатом	30	0,368	2,46	1,977	31,085
	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	670	19,678	15,668	86,323	586,175
<i>Уплотнённый полдник</i>						
	Сырники творожные, запечённые	150	27,99	19	16,78	350
	Сгущенное молоко	20	1,0	1,7	11,2	64,1
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	Фрукт/яблоко	100	0,31	0,34	9,8	47,0
	ИТОГО	450	29,66	21,13	37,85	463,6
	Всего за день:	1725	62,55	52,17	202,02	1617,29

Меню на 22 декабря 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

	Каша пшеничная на молоке	150	5,88	6,5	25,96	134,64
	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
	сыр	5	1,16	1,5	-	18,0
	Яйцо вар. 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
	ИТОГО	365	13,617	16,574	15,71	344,144

2 завтрак

	Напиток из лимона	150	0,091	0,011	16,36	61,81
	ИТОГО	150	0,091	0,011	16,36	61,81

Обед

	С-т «Зимний»	40	0,498	2,646	4,493	42,65
	Суп картофельный с крупой	150	1,74	0,27	11,43	54,9
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164,0
	Соус сметанный	30	0,25	1,5	1,8	22,5
	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	570	17,648	11,921	76,553	485,4

Уплотнённый полдник

	Сырники творожные, запечённые	150	27,99	19	16,78	350
	Сгущенное молоко	20	1,0	1,7	11,2	64,1
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Яблоко	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	ИТОГО	420	29,66	21,13	37,85	457,3
	Всего за день:	1505	61,02	49,63	146,47	1348,65

