

Меню на 29 сентября 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

Завтрак

135	Суфле из творога	150	17,63	12,38	24,56	274,07
	Молоко сгущенное	30	1,75	2,12	14,1	96,15
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
7	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59
	ИТОГО	410	27,555	27,995	18,67	652,81

2 завтрак

	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4

Обед

30	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,47	3,5	3,08	44,78
80	Суп картофельный с крупой	200	1,74	0,27	11,43	73,2
	сметана	10	0,125	1,0	0,17	16,0
305	Котлеты, рубленые из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
336	Капуста тушеная	150	2,72	5,98	13,21	114,31
376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	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	750	15,475	30,97	103,88	835,49

Уплотнённый полдник

	Фрукт/яблоко	100	0,487	0,041	7,304	47,0
185	Каша пшеничная на молоке	200	5,88	6,5	25,9	179,25
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
149	Рогалик с повидлом	60	4,33	5,93	43,04	232,13
	ИТОГО	505	11,057	12,561	76,314	460,88
	Всего за день:	1845	54,82	71,69	215,86	2035,58

**Меню на 29 сентября 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
<i>Завтрак</i>						
135	Суфле из творога	120	13,53	9,52	19,26	212,04
	Молоко сгущенное	20	1,75	2,12	14,1	64,1
1	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
7	сыр	5	1,16	1,5	-	18,0
151	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
	ИТОГО	320	20,477	19,414	15,57	454,144
<i>2 завтрак</i>						
	Сок фруктовый промышленного производства	160	0,74	0,17	17,0	75,2
		160	0,74	0,17	17,0	75,2
<i>Обед</i>						
30	Салат из свеклы с солёным огурцом	40	0,38	2,58	2,5	34,17
80	Суп картофельный с крупой	150	1,74	0,27	11,43	54,9
	сметана	9	0,075	0,6	0,1	14,4
305	Котлеты,рубленные из птицы	70	11,64	13,14	13,46	223
336	Капуста тушеная	120	2,18	4,78	10,57	91,45
376	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
	ИТОГО	619	20,565	22,065	81,85	619,27
<i>Уплотнённый полдник</i>						
185	Каша пшеничная на молоке	150	5,88	6,5	25,96	134,64
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Фрукт/яблоко	100	0,385	0,032	5,616	47,0
149	Рогалик с повидлом	50	3,61	4,94	35,87	193,44
	ИТОГО	415	10,235	11,562	67,516	377,18
	Всего за день:	1514	52,01	53,2	181,94	1525,8