

**Меню на 30 сентября 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)**

**Пятница**

№ 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>						
1	Каша манная с печеньем	200	5,9	6,4	17,4	146,9
2	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
3	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
4	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59
	<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>14,075</b>	<b>19,895</b>	<b>18,67</b>	<b>429,49</b>
<i><b>2 завтрак</b></i>						
5	Сок фруктовый промышленного 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>						
6	С-т из кв.капусты и кукуруз	50	0,24	3,42	2,22	40,05
7	Рассольник домашний со сметаной	200	1,49	3,78	11,44	82,93
8	Котлеты, рубленные из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
9	Картоф.пюре	140	2,86	4,48	10,07	128,1
10	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
11	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
12	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>15,01</b>	<b>31,898</b>	<b>99,72</b>	<b>838,28</b>
<i><b>Уплотнённый полдник</b></i>						
13	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,0
14	Икра кабачковая	50	0,76	3,56	3,08	48,5
15	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0
16	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>10,81</b>	<b>14,06</b>	<b>35,66</b>	<b>313</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1860</b>	<b>40,64</b>	<b>66,01</b>	<b>171,05</b>	<b>1667,17</b>

**Меню на 30 сентября 2022 год (возрастная группа до 3-х лет)  
Пятница**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

**завтрак**

1	Каша манная с печеньем	150	4,45	4,8	13,09	110,17
2	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
3	сыр	5	1,16	1,5	-	18,0
4	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
	<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>9,647</b>	<b>12,574</b>	<b>15,57</b>	<b>288,174</b>

**2-ой завтрак**

5	Сок фруктовый промышленного производства	150	0,73	0,16	14,97	72,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>0,73</b>	<b>0,16</b>	<b>14,97</b>	<b>72,0</b>

**ОБЕД**

6	С-т из кв.капусты и кукуруз	40	0,255	1,292	0,959	32,04
7	Рассольник домашний со сметаной	150	1,105	2,363	8,64	58,088
8	Котлеты,рубленные из птицы	70	11,64	13,14	13,46	223
9	Картоф.пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,80
10	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
11	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
12	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>19,94</b>	<b>21,395</b>	<b>83,739</b>	<b>621,438</b>

**Уплотненный полдник**

13	Макароны отварные с сыром	100	5,6	5,14	15,89	172,0
14	Икра кабачковая	40	0,416	2,9	2,9	41,6
15	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
16	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
17	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>490</b>	<b>8,266</b>	<b>8,67</b>	<b>38,26</b>	<b>303,8</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1590</b>	<b>38,59</b>	<b>42,8</b>	<b>152,54</b>	<b>1285,4</b>