

Меню на 03 октября 2023 год (возрастная группа с 3-7 лет)

Вторник

| № 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 рисовая молочная | 200 | 2,17 | 3,89 | 22,51 | 134,0 |
| | Яйцо вар. 1/2 | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,5 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 |
| | Какао на молоке | 180 | 4,23 | 3,94 | 19,86 | 126,81 |
| | ИТОГО | 440 | 8,54 | 16,629 | 62,91 | 428,6 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|--|------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Кисло-молочная продукция (ряженка) | 180 | 5,22 | 4,05 | 7,20 | 90,0 |
| | ИТОГО | 180 | 5,22 | 4,05 | 7,20 | 90,0 |

Обед

| | | | | | | |
|--|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | С-т из кв.капусты и кукуруз | 50 | 0,24 | 3,42 | 2,22 | 40,05 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 7,11 | 2,35 | 29,26 | 107,8 |
| | Зразы куриные | 80 | 10,71 | 12,96 | 5,07 | 180,0 |
| | 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 | 590 | 24,12 | 19,65 | 92,64 | 587,05 |

Уплотнённый полдник

| | | | | | | |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Овощное рагу | 180 | 3,11 | 3,75 | 24,07 | 136,45 |
| | Соленый огурец | 35 | 0,7 | 0 | 5,3 | 25,7 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,6 | 47,0 |
| | Чай б/сахара | 180 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,5 |
| | вафля | 20 | 0,52 | 0,68 | 18,6 | 107 |
| | фрукт | 100 | 0,31 | 0,34 | 9,8 | 41,1 |
| | ИТОГО | 535 | 6,58 | 5,06 | 67,5 | 359,75 |
| | Всего за день: | 1906 | 39,67 | 44,73 | 252,31 | 1465,4 |

**Меню на 03 октября 2023 год (возрастная группа до 3-х лет)
Вторник**

| № 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 рисовая молочная | 155 | 1,64 | 3,82 | 19,9 | 109,0 |
| | Яйцо вар. 1/2 | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,5 |
| | Бутерброд с маслом | 25 | 1,2 | 3,8 | 7,31 | 68,0 |
| | Какао на молоке | 150 | 3,53 | 3,24 | 16,55 | 105,33 |
| | ИТОГО | 350 | 11,72 | 14,4 | 52,74 | 313,74 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|--|------------------------------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| | Кисло-молочная продукция (ряженка) | 150 | 4,36 | 3,75 | 6,0 | 75,0 |
| | ИТОГО | 150 | 4,36 | 3,75 | 6,0 | 75,0 |

Обед

| | | | | | | |
|--|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | С-т из кв.капусты и кукуруз | 40 | 0,255 | 1,292 | 0,959 | 32,04 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,29 | 3,16 | 9,79 | 80,85 |
| | Зразы куриные | 60 | 8,02 | 8,38 | 5,19 | 136,0 |
| | 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 | 460 | 16,12 | 13,52 | 59,73 | 450,24 |

Уплотнённый полдник

| | | | | | | |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Овощное рагу | 150 | 2,59 | 3,2 | 20,07 | 114,48 |
| | Соленый огурец | 30 | 0,6 | 0 | 4,5 | 21,2 |
| | Чай б/сахара | 150 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,1 |
| | вафля | 20 | 0,52 | 0,68 | 18,6 | 107 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,6 | 47,0 |
| | фрукт | 100 | 0,31 | 0,34 | 9,8 | 41,1 |
| | ИТОГО | 470 | 5,56 | 4,45 | 63,38 | 332,86 |
| | Всего за день: | 1430 | 37,76 | 36,12 | 181,85 | 1171,84 |

