

**Меню на 04 октября 2023 год (возрастная группа с 3-7 лет)**  
**Среда**

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюд | Выход<br>Г | Пищевые вещества |           |                 | Энерг<br>ценность<br>ккал |
|---------------------|-------------------|------------|------------------|-----------|-----------------|---------------------------|
|                     |                   |            | Белки<br>г       | Жиры<br>г | Углевод<br>ы, г |                           |
| 1                   | 2                 | 3          | 4                | 5         | 6               | 7                         |

***Завтрак***

|  |                                 |            |               |               |              |                |
|--|---------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
|  | Суп молочный с вермишелью       | 200        | 5,75          | 5,21          | 18,84        | 145,2          |
|  | Морковь тертая с сахаром        | 50         | 0,487         | 0,041         | 7,304        | 29,708         |
|  | 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        | 3,405         | 2,995         | 18,67        | 110,59         |
|  | <b>ИТОГО</b>                    | <b>480</b> | <b>14,412</b> | <b>18,746</b> | <b>18,67</b> | <b>457,498</b> |

***2 завтрак***

|  |       |            |             |             |            |              |
|--|-------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|
|  | Фрукт | 120        | 0,31        | 0,34        | 9,8        | 56,40        |
|  |       | <b>120</b> | <b>0,31</b> | <b>0,34</b> | <b>9,8</b> | <b>56,40</b> |

***Обед***

|  |                            |            |             |              |             |               |
|--|----------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
|  | С-т из соленых огурцов     | 50         | 0,294       | 3,48         | 0,8         | 35,5          |
|  | Суп картоф.с клёцками      | 200        | 1,65        | 2,48         | 6,20        | 69,20         |
|  | Гуляш из мяса птицы        | 100        | 12,11       | 10,06        | 2,39        | 138,24        |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150        | 4,46        | 4,34         | 31,69       | 183,6         |
|  | 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          |
|  | <b>ИТОГО</b>               | <b>780</b> | <b>25,7</b> | <b>22,16</b> | <b>98,8</b> | <b>685,58</b> |

***Уплотнённый полдник***

|  |                            |             |              |              |               |                |
|--|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|  | Котлета рыбная             | 70          | 7,34         | 2,46         | 7,88          | 81,05          |
|  | Картофель, тушеный с луком | 150         | 2,7          | 3,36         | 26,6          | 140,8          |
|  | 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            |
|  | <b>ИТОГО</b>               | <b>440</b>  | <b>12,5</b>  | <b>6,79</b>  | <b>62,75</b>  | <b>378,35</b>  |
|  | <b>Всего за день:</b>      | <b>1820</b> | <b>52,92</b> | <b>48,04</b> | <b>190,02</b> | <b>1577,82</b> |

**Меню на 04 октября 2023 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 с вермишелью       | 150        | 4,3          | 3,9           | 14,13        | 96,4           |
|  | Морковь тертая с сахаром        | 50         | 0,487        | 0,041         | 7,304        | 29,708         |
|  | 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         |
|  | <b>ИТОГО</b>                    | <b>380</b> | <b>9,984</b> | <b>11,715</b> | <b>15,57</b> | <b>304,112</b> |

***2 завтрак***

|  |              |            |            |            |             |             |
|--|--------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
|  | Фрукт        | 100        | 0,3        | 0,3        | 7,35        | 47,0        |
|  | <b>ИТОГО</b> | <b>100</b> | <b>0,3</b> | <b>0,3</b> | <b>7,35</b> | <b>47,0</b> |

***Обед***

|  |                            |            |              |              |              |               |
|--|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|  | С-т из соленых огурцов     | 50         | 0,294        | 3,48         | 0,8          | 35,5          |
|  | Суп картофель.с клёцками   | 150        | 1,24         | 1,86         | 4,65         | 51,9          |
|  | Гуляш из мяса птицы        | 100        | 12,11        | 10,06        | 2,39         | 138,24        |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 100        | 3,0          | 3,0          | 21,12        | 122,4         |
|  | 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          |
|  | <b>ИТОГО</b>               | <b>550</b> | <b>22,32</b> | <b>19,97</b> | <b>73,88</b> | <b>549,35</b> |

***Уплотнённый полдник***

|  |                             |     |      |      |      |       |
|--|-----------------------------|-----|------|------|------|-------|
|  | Котлета рыбная              | 70  | 7,34 | 2,46 | 7,88 | 81,05 |
|  | Картофель, тушенный с луком | 150 | 2,7  | 3,36 | 26,6 | 140,8 |
|  | Чай б/сахара                | 150 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,1   |
|  | Хлеб пшеничный              | 20  | 1,58 | 0,2  | 9,6  | 47,0  |
|  | вафля                       | 20  | 0,52 | 0,68 | 18,6 | 107   |

