

**Меню на 06 октября 2023 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>						
	Каша манная с печеньем	200	5,9	6,4	17,4	146,9
	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>430</b>	<b>14,075</b>	<b>19,895</b>	<b>18,67</b>	<b>429,49</b>
<i><b>2 завтрак</b></i>						
	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>						
	С-т из кв.капусты и кукуруз	50	0,24	3,42	2,22	40,05
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,49	3,78	11,44	82,93
	Котлеты, рубленные из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
	Картоф.пюре	140	2,86	4,48	10,07	128,1
	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>740</b>	<b>15,01</b>	<b>31,898</b>	<b>99,72</b>	<b>838,28</b>
<i><b>Уплотнённый полдник</b></i>						
	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,0
	Икра кабачковая	50	0,76	3,56	3,08	48,5
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	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 06 октября 2023 год (возрастная группа до 3-х лет)**

**Пятница**

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

**завтрак**

	Каша манная с печеньем	150	4,45	4,8	13,09	110,17
	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>330</b>	<b>9,647</b>	<b>12,574</b>	<b>15,57</b>	<b>288,174</b>

**2-ой завтрак**

	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**

	С-т из кв.капусты и кукуруз	40	0,255	1,292	0,959	32,04
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,105	2,363	8,64	58,088
	Котлеты,рубленные из птицы	70	11,64	13,14	13,46	223
	Картоф.пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,80
	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>590</b>	<b>19,94</b>	<b>21,395</b>	<b>83,739</b>	<b>621,438</b>

**Уплотненный полдник**

	Макароны отварные с сыром	100	5,6	5,14	15,89	172,0
	Икра кабачковая	40	0,416	2,9	2,9	41,6
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	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>

