

**Меню на 07 ноября 2023 год (возрастная группа с 3-7 лет)  
Понедельник**

| №<br>рецеп<br>туры | Наименование блюд | Выхо<br>д<br>Г | Пищевые вещества |           |                 | Энерг<br>ценность<br>ккал |
|--------------------|-------------------|----------------|------------------|-----------|-----------------|---------------------------|
|                    |                   |                | Белки<br>г       | Жиры<br>г | Углево<br>ды, г |                           |
| 1                  | 2                 | 3              | 4                | 5         | 6               | 7                         |

***завтрак***

|  |                    |            |              |              |             |               |
|--|--------------------|------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
|  | Суфле из яиц       | 95         | 5,54         | 10,04        | 6,47        | 136,72        |
|  | Икра кабачковая    | 50         | 0,500        | 3,5          | 3,5         | 50,0          |
|  | Бутерброд с маслом | 40         | 2,45         | 7,55         | 14,62       | 136,0         |
|  | Яйцо вар. 1/2      | 20         | 2,54         | 2,3          | 0,14        | 31,5          |
|  | Чай б/сахара       | 180        | 0,36         | 0,09         | 0,07        | 2,5           |
|  | <b>ИТОГО</b>       | <b>385</b> | <b>11,39</b> | <b>23,48</b> | <b>24,8</b> | <b>356,72</b> |

***2 завтрак***

|  |               |            |             |             |             |             |
|--|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|  | Сок фруктовый | 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> |

***ОБЕД***

|  |                           |            |              |               |              |               |
|--|---------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
|  | Свекла вар. порционная    | 40         | 0,62         | 0,04          | 3,52         | 16,8          |
|  | Суп картофельный с крупой | 200        | 1,74         | 0,27          | 11,43        | 73,2          |
|  | Овощное рагу              | 180        | 3,11         | 3,75          | 24,07        | 136,45        |
|  | Куры отварные             | 65         | 13,4         | 14,88         | 0,38         | 188,92        |
|  | 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>745</b> | <b>24,93</b> | <b>19,858</b> | <b>95,49</b> | <b>674,57</b> |

***Уплотненный полдник***

|  |                            |             |               |               |               |                |
|--|----------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
|  | Салат из моркови с яблоком | 50          | 0,419         | 0,076         | 4,811         | 20,4           |
|  | Ватрушка с творогом        | 80          | 8,4           | 8,7           | 26,5          | 229,8          |
|  | Каша кукурузная вязкая     | 200         | 6,21          | 5,28          | 27,9          | 184,0          |
|  | Н-к из плодов шиповника    | 180         | 0,61          | 0,25          | 18,67         | 79,0           |
|  | <b>ИТОГО</b>               | <b>510</b>  | <b>15,639</b> | <b>14,306</b> | <b>77,881</b> | <b>513,2</b>   |
|  | <b>Всего за день:</b>      | <b>1820</b> | <b>52,7</b>   | <b>57,81</b>  | <b>215,17</b> | <b>1630,89</b> |

**Меню на 07 ноября 2023 год (возрастная группа до 3-х лет)**

**Понедельник**

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход<br>д<br>г | Пищевые вещества |           |                | Энергетическая ценность<br>ккал |
|-------------|-------------------|-----------------|------------------|-----------|----------------|---------------------------------|
|             |                   |                 | Белки<br>г       | Жиры<br>г | Углеводы,<br>г |                                 |
| 1           | 2                 | 3               | 4                | 5         | 6              | 7                               |

***завтрак***

|  |                    |            |              |              |              |               |
|--|--------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|  |                    |            |              |              |              |               |
|  | Суфле из яиц       | 80         | 4,42         | 8,22         | 5,16         | 110,97        |
|  | Икра кабачковая    | 40         | 0,416        | 2,9          | 2,9          | 41,66         |
|  | 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          |
|  | Чай б/сахара       | 150        | 0,36         | 0,09         | 0,07         | 2,1           |
|  | <b>ИТОГО</b>       | <b>315</b> | <b>8,936</b> | <b>17,31</b> | <b>15,58</b> | <b>254,23</b> |

***2 завтрак***

|  |               |            |             |             |             |             |
|--|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|  | Сок фруктовый | 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> |

***ОБЕД***

|  |                           |            |              |               |              |               |
|--|---------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
|  | Свекла вар. порционная    | 40         | 0,62         | 0,04          | 3,52         | 16,8          |
|  | Суп картофельный с крупой | 150        | 1,74         | 0,27          | 11,43        | 54,9          |
|  | Овощное рагу              | 150        | 2,59         | 3,2           | 20,07        | 114,48        |
|  | Куры отварные             | 55         | 11,39        | 12,51         | 0,23         | 159,01        |
|  | 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>610</b> | <b>20,89</b> | <b>16,715</b> | <b>79,04</b> | <b>546,54</b> |

***Уплотненный полдник***

|  |                            |             |              |               |               |                |
|--|----------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
|  | Салат из моркови с яблоком | 40          | 0,330        | 0,061         | 3,849         | 16,317         |
|  | Ватрушка с творогом        | 60          | 6,8          | 7,08          | 21,52         | 186,75         |
|  | Каша кукурузная вязкая     | 150         | 4,67         | 4,86          | 20,94         | 146,0          |
|  | Н-к из плодов шиповника    | 150         | 0,51         | 0,21          | 14,23         | 61,0           |
|  | <b>ИТОГО</b>               | <b>390</b>  | <b>12,31</b> | <b>12,211</b> | <b>60,539</b> | <b>410,067</b> |
|  | <b>Всего за день:</b>      | <b>1495</b> | <b>42,88</b> | <b>46,41</b>  | <b>172,16</b> | <b>1297,24</b> |