

**Меню на 09 января 2023 год (возрастная группа с 3-7 лет)  
Понедельник**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7
<b>завтрак</b>						
	Макароны отварные с маслом	150	5,2	7,06	42,4	243,13
	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>490</b>	<b>12,21</b>	<b>16,68</b>	<b>60,73</b>	<b>463,16</b>
<b>2 завтрак</b>						
	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>
<b>ОБЕД</b>						
	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
	Суп овощной	200	1,6	2,57	8,01	59,6
	сметана	10	0,125	1,0	0,17	16,0
	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24
	Каша рассыпчатая гречневая	100	4,74	5,55	27,5	171,9
	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>690</b>	<b>24,929</b>	<b>23,578</b>	<b>94,96</b>	<b>680,44</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
	Салат из моркови с яблоком	50	0,419	0,076	4,811	20,4
	Булочка с крошкой	60	4,67	10,68	38,68	259,85
	Каша молочная ячневая	200	5,643	6,150	25,736	174,43
	Н-к из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>490</b>	<b>12,649</b>	<b>18,916</b>	<b>75,981</b>	<b>533,68</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1850</b>	<b>50,53</b>	<b>59,35</b>	<b>248,67</b>	<b>1763,68</b>

## Меню на 09 января 2023 год (возрастная группа до 3-х лет)

### Понедельник

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7
<i>завтрак</i>						
	Макароны отварные с маслом	100	3,4	4,65	28,2	161,6
	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>335</b>	<b>7,816</b>	<b>13,48</b>	<b>59,51</b>	<b>304,86</b>
<i>2 завтрак</i>						
	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>
<i>ОБЕД</i>						
	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
	Суп овощной	150	1,165	1,609	5,914	41,317
	сметана	9	0,075	0,6	0,1	14,4
	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24
	Каша рассыпчатая гречневая	80	3,8	4,4	21,9	137,5
	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>530</b>	<b>21,994</b>	<b>20,844</b>	<b>74,894</b>	<b>568,307</b>
<i>Уплотненный полдник</i>						
	Салат из моркови с яблоком	40	0,330	0,061	3,849	16,317
	Булочка с крошкой	50	3,82	8,677	32,98	217,06
	Каша молочная ячневая	150	4,23	4,61	19,302	130,82
	Н-к из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>390</b>	<b>8,74</b>	<b>13,438</b>	<b>56,201</b>	<b>425,197</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1435</b>	<b>39,29</b>	<b>47,93</b>	<b>207,6</b>	<b>1384,75</b>