

Меню на 10 января 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 вязкая «Дружба» на молоке	200	5,53	6,29	26,71	178,90
	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	420	13,32	18,78	72,62	441,17

Завтрак

	Кисло-молочная продукция	180	5,22	4,5	7,56	92
		180	5,22	4,5	7,56	92

Обед

	С-т луковый	30	0,33	2,6	2,46	33,94
	Свекольник со сметаной и яйцом	200	1,92	3,7	9,7	77,67
	сметана	10	0,125	1,0	0,17	16,0
	Гороховое пюре	150	4,82	11,37	43,06	283,12
	Котлеты, рубленые из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
	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	730	17,615	38,888	131,38	997,93

Уплотненный полдник

	Картофель, тушеный с луком и томатом	180	3,24	3,87	31,96	167,62
	Огурец солёный	40	0	0	1,6	6
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,66	8,5	54,8
	печенье	25	1,7	45	16,2	115,0
	Свежий фрукт	100	0,46	0,51	14,7	47,0
	ИТОГО	580	5,98	50,08	59,49	392,95
	Всего за день:	1850	42,13	112,25	271,05	1924,02

**Меню на 10 января 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 вязкая «Дружба» на молоке	150	4,13	4,72	20,02	134,18
	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	325	9,19	12,68	45,71	307,51
2 завтрак						
	Кисло-молочная продукция	150	4,35	3,75	6,3	81,0
		150	4,35	3,75	6,3	81,0
Обед						
	С-т луковый	30	0,33	2,6	2,46	33,94
	Свекольник со сметаной и яйцом	150	1,440	2,785	7,312	58,249
	Котлеты, рубленые из птицы	70	11,64	13,14	13,46	223
	Гороховое пюре	150	4,82	11,37	43,06	283,12
	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	610	22,78	30,59	110,082	799,659
Уплотненный полдник						
	Картофель ,тушеный с луком и томатом	150	2,7	3,36	26,61	140,81
	Огурец солёный	40	0	0	1,6	6
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	печенье	15	1,1	1,3	8,05	46,85
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33,0
	ИТОГО	400	5,1	5,71	45,09	275,76
	Всего за день:	1485	41,42	52,73	207,18	1463,93