

Меню на 10 марта 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

Завтрак

	Каша пшеничная на молоке	200	5,88	6,5	25,9	179,25
	Морковь тертая с сахаром	50	0,487	0,041	7,304	29,708
	Яйцо вар.1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
	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	440	15,587	20,331	67,824	503,268

2 завтрак

	Кисло-молочная продукция (ряженка)	180	5,22	4,05	7,20	90,0
	ИТОГО	180	5,22	4,05	7,20	90,0

Обед

	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
	Суп картофельный с макарон. изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8
	сметана	11	0,28	1,65	0,036	17,6
	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24
	Каша рассыпчатая перловая	120	7,11	8,43	41,18	206,29
	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	741	28,24	26,8	114,2	740,63

Уплотнённый полдник

	Суп с рыбными фрикадельками	200	5,6	2,59	12,22	91,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	Печенье песочное	60	3,056	13,505	35,16	265,62
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	ИТОГО	535	12,186	20,855	66,1	490,02
	Всего за день:	1906	61,23	72,03	255,32	1823,9

Меню на 10 марта 2023 год (возрастная группа до 3-х 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

Завтрак

	Каша пшеничная на молоке	150	5,88	6,5	25,96	134,64
	Морковь тертая с сахаром	40	0,385	0,032	5,616	22,892
	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
	Какао на молоке	150	3,53	3,24	16,55	105,33
	ИТОГО	385	13,535	15,872	55,576	362,362

2 завтрак

	Кисло-молочная продукция (ряженка)	150	4,36	3,75	6,0	75,0
	ИТОГО	150	4,36	3,75	6,0	75,0

Обед

	С-г из соленых огурцов	40	0,24	2,58	0,65	26,6
	Суп картофельный с макарон. изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85
	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 перловая	100	4,74	5,55	27,456	171,908
	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	609	23,32	21,19	84,66	615,35

Уплотнённый полдник

	Суп с рыбными фрикадельками	150	4,2	1,73	9,44	67,82
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Печенье песочное	50	2,544	11,109	29,42	220,48
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	ИТОГО	470	9,954	16,779	57,49	411,03

	Всего за день:	1614	51,16	57,59	203,73	1463,74
--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------