

**Меню на 10 октября 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 манная с печеньем	200	5,9	6,4	17,4	146,9
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
	Какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81
	<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>13,32</b>	<b>18,78</b>	<b>72,62</b>	<b>441,17</b>

***2завтрак***

	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0
		<b>180</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,0</b>

***Обед***

	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85
	Борщ красный со сметаной	250	2,29	4,69	17,69	117,74
	Суфле из кур	120	11,90	11,32	0,835	271,2
	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>670</b>	<b>19,79</b>	<b>19,10</b>	<b>72,49</b>	<b>694,3</b>

***Уплотненный полдник***

	Картофель отварной, запеченный в раст.масле	100	1,76	3,82	18,42	110,55
	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
	Свежий фрукт	100	0,46	0,51	14,7	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>4,28</b>	<b>5,08</b>	<b>43,29</b>	<b>220,85</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1850</b>	<b>42,87</b>	<b>47,84</b>	<b>197,47</b>	<b>1458,32</b>

**Меню на 10 октября 2023 год (возрастная группа до 3-х лет)  
Вторник**

№ рецеп туры	Наименование блюд	Выхо д Г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, 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
	Какао на молоке	150	3,53	3,24	16,55	105,33
	<b>ИТОГО</b>	<b>325</b>	<b>9,18</b>	<b>11,84</b>	<b>36,95</b>	<b>283,5</b>

***2 завтрак***

	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0
		<b>150</b>	<b>4,58</b>	<b>4,08</b>	<b>7,58</b>	<b>85,0</b>

***Обед***

	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48
	Борщ красный со сметаной	150	2,29	4,69	17,69	65,45
	Суфле из кур	100	10,42	13,58	1,002	223,56
	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>500</b>	<b>17,93</b>	<b>20,85</b>	<b>60,28</b>	<b>527,85</b>

***Уплотненный полдник***

107	Картофель отварной, запеченный в раст.масле	100	1,76	3,82	18,42	110,55
	Огурец солёный	40	0	0	1,6	6
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>485</b>	<b>4</b>	<b>4,41</b>	<b>37,04</b>	<b>198,65</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1460</b>	<b>35,69</b>	<b>41,18</b>	<b>141,85</b>	<b>1095,0</b>