

Меню на 11 января 2023 год (возрастная группа с 3-7 лет)

Среда

№ 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>						
	Каша пшеничная молочная	205	4,4	4,06	26,99	162,0
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,41	3	18,67	110,59
	ИТОГО	435	12,58	17,56	18,67	444,59
<i>2 завтрак</i>						
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0
	ИТОГО	180	5,48	4,88	9,07	102,0
<i>Обед</i>						
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,4	3,71	8,9	72,53
	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
	ИТОГО	750	20,46	18,248	71,265	649,78
<i>Уплотнённый полдник</i>						
67	Запеканка рыбная	180	12,04	11,21	23,35	236,66
31	Салат из квашеной капусты	50	0,3	4,32	3,5	53,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
319	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	24	0,52	0,68	18,6	77,96
	Свежий фрукт	100	0,46	0,51	14,7	47,0
	ИТОГО	554	15,26	17,01	69,82	464,34
	Всего за день:	1919	53,78	57,69	168,82	1660,71

**Меню на 11 января 2023 год (возрастная группа до 3-х лет)
Среда**

№ 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>						
	Каша пшеничная молочная	155	4,12	4,03	25,31	154,0
	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
	сыр	5	1,16	1,5	-	18,0
	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
	ИТОГО	335	9,317	11,804	15,57	332,004
<i>2 завтрак</i>						
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0
	ИТОГО	150	4,58	4,08	7,58	85,0
<i>Обед</i>						
	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,028	2,315	6,723	50,162
	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
	ИТОГО	500	16,88	18,43	55,86	512,552
<i>Уплотнённый полдник</i>						
	Запеканка рыбная	140	11,4	9,42	17,65	202,0
	Салат из квашеной капусты	40	0,24	3,42	2,22	40,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33,0
	ИТОГО	445	14,4	14,11	55,49	431,15
	Всего за день:	1430	45,18	48,42	134,5	1360,7