

Меню на 11 октября 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

Завтрак

	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

2 завтрак

	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	ИТОГО	180	0,74	0,17	17,0	86,4

Обед

	С-т луковый	30	0,33	2,6	2,46	33,94
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,49	3,78	11,44	82,93
	Плов из птицы	180	17,01	14,35	30,10	317,25
	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	670	24,89	21,648	100,09	693,32

Уплотнённый полдник

	Биточки рыбные	75	12,44	6,18	8,93	140,5
	Салат «Овощной»	50	0,63	3,56	6,05	57,25
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	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	449	15,99	11,22	57,95	372,21
	Всего за день:	1734	54,2	50,59	193,71	1597,14

**Меню на 11 октября 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

Завтрак

	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

2 завтрак

	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	ИТОГО	180	0,74	0,17	17,0	86,4

Обед

	С-т луковый	30	0,33	2,6	2,46	33,94
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,105	2,363	8,64	58,088
	Плов из птицы	120	11,34	9,57	20,07	211,50
	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	510	17,325	15,228	74,96	504,878

Уплотнённый полдник

	Биточки рыбные	50	6,46	3,72	6,44	83,51
	Салат «Овощной»	40	0,5	2,64	4,79	43,75
	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	355	9,72	7,63	46,85	316,36
	Всего за день:	1380	37,11	34,83	154,38	1239,64

