

**Меню на 12 января 2023 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Четверг**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

	Творожная запеканка	150	18,79	12,99	20,55	269,17
	Молоко сгущенное	30	1,75	2,12	14,1	96,15
	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	3,405	2,995	18,67	110,59
	ИТОГО	410	26,36	24,715	66,11	647,91

2 завтрак

	Сок фруктовый пром-ого производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4

Обед

	Салат из свеклы с черносливом	50	0,63	3,54	12,07	79,66
	Рассольник «Ленинградский»	200	1,74	4,09	13,32	97,2
	сметана	10	0,125	1,0	0,17	16,0
	Котлеты, рубленые из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
	Капуста тушеная	150	2,72	5,98	13,21	114,31
	Компот из сухофруктов	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	735	24,675	30,408	95,24	894,39

Уплотнённый полдник

	Фрукт/яблоко	100	0,487	0,041	7,304	47,0
	Каша овсяная (геркулес) молочная	205	3,79	5,48	19,03	141,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	ИТОГО	505	5,157	6,291	45,004	297,5
	Всего за день:	1845	56,93	61,57	223,35	1926,18

**Меню на 12 января 2023 год (возрастная группа до 3-х лет)
Четверг**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

	Творожная запеканка	120	15,07	10,29	16,82	215,9
	Молоко сгущенное	20	1,75	2,12	14,1	64,1
	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	320	24,907	22,304	59,36	458,24

2 завтрак

	Сок фруктовый промышлен.производства	160	0,74	0,17	17,0	75,2
		160	0,74	0,17	17,0	75,2

Обед

	Салат из свеклы с черносливом	40	0,5	2,62	8,72	58,35
	Рассольник «Ленинградский»	150	1,3	3,07	9,99	72,9
	сметана	9	0,075	0,6	0,1	14,4
	Котлеты,рубленные из птицы	70	11,64	13,14	13,46	223
	Капуста тушеная	120	2,18	4,78	10,57	91,45
	Компот из сухофруктов	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	584	19,995	24,275	73,4	597,46

Уплотнённый полдник

	Каша овсяная (геркулес) молочная	155	2,85	5,01	14,29	114,0
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Фрукт/яблоко	100	0,385	0,032	5,616	47,0

	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	ИТОГО	415	4,115	5,812	38,576	270,1
	Всего за день:	1489	49,66	52,55	188,34	1401,0