

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

№ рецеп туры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углево ды, 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>410</b>	<b>26,36</b>	<b>24,71 5</b>	<b>66,11</b>	<b>647,91</b>

***2 завтрак***

	Фрукт/яблоко	100	0,385	0,032	5,616	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,385</b>	<b>0,032</b>	<b>5,616</b>	<b>47,0</b>

***Обед***

	Салат из свеклы с маслом	50	0,58	3,48	4,4	50,16
	Суп картоф.с клёцками	200	1,65	2,48	6,20	69,20
	сметана	10	0,125	1,0	0,17	16,0
	Куры отварные	65	13,4	14,88	0,38	188,92
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>735</b>	<b>24,535</b>	<b>28,73 8</b>	<b>80,45</b>	<b>697,79</b>

***Уплотнённый полдник***

	Каша рисовая молочная	200	2,17	3,89	22,51	134,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>3,05</b>	<b>4,66</b>	<b>41,18</b>	<b>243,5</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1845</b>	<b>54,34</b>	<b>58,13</b>	<b>193,36</b>	<b>1636,2</b>

**Меню на 12 октября 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>24,907</b>	<b>22,304</b>	<b>59,36</b>	<b>458,24</b>

***2 завтрак***

	Фрукт/яблоко	100	0,385	0,032	5,616	47,0
		<b>100</b>	<b>0,385</b>	<b>0,032</b>	<b>5,616</b>	<b>47,0</b>

***Обед***

	Салат из свеклы с маслом	40	0,47	2,58	3,52	38,3
	Суп картофель.с клецками	150	1,24	1,86	4,65	51,9
	сметана	9	0,075	0,6	0,1	14,4
	Куры отварные	55	11,39	12,51	0,23	159,01
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>584</b>	<b>19,905</b>	<b>23,025</b>	<b>62,86</b>	<b>556,41</b>

***Уплотнённый полдник***

	Каша рисовая молочная	155	1,64	3,82	19,9	109,0
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	<b>ИТОГО</b>	<b>325</b>	<b>2,52</b>	<b>4,59</b>	<b>38,57</b>	<b>218,1</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1329</b>	<b>47,72</b>	<b>49,95</b>	<b>166,41</b>	<b>1279,75</b>