

**Меню на 13 января 2023 год (возрастная группа с 3-7 лет)**

**Пятница**

№ 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 на молоке	200	5,88	6,5	25,9	179,25
	Морковь тертая с сахаром	50	0,487	0,041	7,304	29,708
	Яйцо вар.1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
	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>440</b>	<b>15,587</b>	<b>20,331</b>	<b>67,824</b>	<b>503,268</b>

***2 завтрак***

	Кисло-молочная продукция (ряженка)	180	5,22	4,05	7,20	90,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,05</b>	<b>7,20</b>	<b>90,0</b>

***Обед***

	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8
	сметана	11	0,28	1,65	0,036	17,6
	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24
	Каша рассыпчатая перловая	120	7,11	8,43	41,18	206,29
	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>741</b>	<b>28,24</b>	<b>26,8</b>	<b>114,2</b>	<b>740,63</b>

***Уплотнённый полдник***

	Суп с рыбными фрикадельками	200	5,6	2,59	12,22	91,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	Печенье песочное	60	3,056	13,505	35,16	265,62
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>12,186</b>	<b>20,855</b>	<b>66,1</b>	<b>490,02</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1906</b>	<b>61,23</b>	<b>72,03</b>	<b>255,32</b>	<b>1823,9</b>

**Меню на 13 января 2023 год (возрастная группа до 3-х лет)**

**Пятница**

№ 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 на молоке	150	5,88	6,5	25,96	134,64
	Морковь тертая с сахаром	40	0,385	0,032	5,616	22,892
	Яйцо вар. 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
	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>385</b>	<b>13,535</b>	<b>15,872</b>	<b>55,576</b>	<b>362,362</b>

***2 завтрак***

	Кисло-молочная продукция (ряженка)	150	4,36	3,75	6,0	75,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>4,36</b>	<b>3,75</b>	<b>6,0</b>	<b>75,0</b>

***Обед***

	С-т из соленых огурцов	40	0,24	2,58	0,65	26,6
	Суп картофельный с макарон. изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85
	сметана	9	0,075	0,6	0,1	14,4
	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24
	Каша рассыпчатая перловая	100	4,74	5,55	27,456	171,908
	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>609</b>	<b>23,32</b>	<b>21,19</b>	<b>84,66</b>	<b>615,35</b>

***Уплотнённый полдник***

	Суп с рыбными фрикадельками	150	4,2	1,73	9,44	67,82
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Печенье песочное	50	2,544	11,109	29,42	220,48
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>470</b>	<b>9,954</b>	<b>16,779</b>	<b>57,49</b>	<b>411,03</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1614</b>	<b>51,16</b>	<b>57,59</b>	<b>203,73</b>	<b>1463,74</b>

