

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

| № 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> | | | | | | |
| | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,2 | 7,06 | 42,4 | 243,13 |
| | Икра кабачковая | 50 | 0,500 | 3,5 | 3,5 | 50,0 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 |
| | Яйцо вар.1/2 | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,5 |
| | Чай б/сахара | 180 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,5 |
| | ИТОГО | 490 | 12,21 | 16,68 | 60,73 | 463,16 |
| <i>2 завтрак</i> | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 86,4 |
| | | 180 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 86,4 |
| <i>ОБЕД</i> | | | | | | |
| | С-т из соленых огурцов | 50 | 0,294 | 3,48 | 0,8 | 35,5 |
| | Суп овощной | 200 | 1,6 | 2,57 | 8,01 | 59,6 |
| | сметана | 10 | 0,125 | 1,0 | 0,17 | 16,0 |
| | Гуляш из мяса птицы | 100 | 12,11 | 10,06 | 2,39 | 138,24 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 100 | 4,74 | 5,55 | 27,5 | 171,9 |
| | 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 | 690 | 24,929 | 23,578 | 94,96 | 680,44 |
| <i>Уплотненный полдник</i> | | | | | | |
| | Салат из моркови с яблоком | 50 | 0,419 | 0,076 | 4,811 | 20,4 |
| | Булочка с крошкой | 60 | 4,67 | 10,68 | 38,68 | 259,85 |
| | Каша молочная ячневая | 200 | 5,643 | 6,150 | 25,736 | 174,43 |
| | Н-к из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,0 |
| | ИТОГО | 490 | 12,649 | 18,916 | 75,981 | 533,68 |
| | Всего за день: | 1850 | 50,53 | 59,35 | 248,67 | 1763,68 |

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

Понедельник

| № 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> | | | | | | |
| | Макароны отварные с маслом | 100 | 3,4 | 4,65 | 28,2 | 161,6 |
| | Икра кабачковая | 40 | 0,416 | 2,9 | 2,9 | 41,66 |
| | 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 |
| | Чай б/сахара | 150 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,1 |
| | ИТОГО | 335 | 7,816 | 13,48 | 59,51 | 304,86 |
| <i>2 завтрак</i> | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 86,4 |
| | | 180 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 86,4 |
| <i>ОБЕД</i> | | | | | | |
| | С-т из соленых огурцов | 50 | 0,294 | 3,48 | 0,8 | 35,5 |
| | Суп овощной | 150 | 1,165 | 1,609 | 5,914 | 41,317 |
| | 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 гречневая | 80 | 3,8 | 4,4 | 21,9 | 137,5 |
| | 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 | 530 | 21,994 | 20,844 | 74,894 | 568,307 |
| <i>Уплотненный полдник</i> | | | | | | |
| | Салат из моркови с яблоком | 40 | 0,330 | 0,061 | 3,849 | 16,317 |
| | Булочка с крошкой | 50 | 3,82 | 8,677 | 32,98 | 217,06 |
| | Каша молочная ячневая | 150 | 4,23 | 4,61 | 19,302 | 130,82 |
| | Н-к из плодов шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 61,0 |
| | ИТОГО | 390 | 8,74 | 13,438 | 56,201 | 425,197 |
| | Всего за день: | 1435 | 39,29 | 47,93 | 207,6 | 1384,75 |