

**Меню на 16 января 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

***Завтрак***

	Омлет натур.с зеленым горошком	130	8,1	11,38	5,008	153,63
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>10,91</b>	<b>19,02</b>	<b>19,698</b>	<b>292,13</b>

***2 завтрак***

	Сок фрукт. промышленного производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>0,74</b>	<b>0,17</b>	<b>17,0</b>	<b>86,4</b>

***Обед***

	С-т луковый	30	0,33	2,6	2,46	33,94
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,4	3,71	8,9	72,53
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>730</b>	<b>24,8</b>	<b>21,578</b>	<b>97,55</b>	<b>682,92</b>

***Уплотнённый полдник***

	Каша молочная ячневая	200	5,643	6,150	25,736	174,43
	Морковь тертая с сахаром	50	0,487	0,041	7,304	29,708
	Н-к из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0
	Булочка с крошкой	60	4,67	10,68	38,68	259,85
	<b>ИТОГО</b>	<b>490</b>	<b>11,41</b>	<b>17,121</b>	<b>90,39</b>	<b>542,988</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1750</b>	<b>47,86</b>	<b>57,89</b>	<b>224,64</b>	<b>1604,4</b>

## Меню на 16 января 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

#### *Завтрак*

	Омлет натур.с зеленым горошком	100	5,916	8,16	3,614	110,65
	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>305</b>	<b>8,046</b>	<b>12,54</b>	<b>19,144</b>	<b>181,15</b>

#### *2 завтрак*

	Сок фрукт.промышленн. Производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>0,74</b>	<b>0,17</b>	<b>17,0</b>	<b>86,4</b>

#### *Обед*

	С-г луковый	30	0,33	2,6	2,46	33,94
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,028	2,315	6,723	50,162
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>17,248</b>	<b>15,18</b>	<b>73,043</b>	<b>496,952</b>

#### *Уплотнённый полдник*

	Морковь тертая с сахаром	40	0,385	0,032	5,616	22,892
	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
	Булочка с крошкой	50	3,82	8,677	32,98	217,06
	Яблоко	120	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>9,545</b>	<b>14,129</b>	<b>86,828</b>	<b>502,272</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1650</b>	<b>35,58</b>	<b>42,02</b>	<b>196,01</b>	<b>1266,77</b>