

**Меню на 19 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***

	Каша пшеничная на молоке	200	5,88	6,5	25,9	179,25
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
	Яйцо вар.1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,4	2,99	18,67	110,59
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>16,59</b>	<b>22,29</b>	<b>18,81</b>	<b>493,34</b>

***2 завтрак***

	Напиток из лимона	180	0,11	0,013	19,63	74,17
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>0,11</b>	<b>0,013</b>	<b>19,63</b>	<b>74,17</b>

***Обед***

	Салат «зимний»	50	0,62	3,56	1,75	41,09
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	0,27	11,43	73,2
	сметана	11	0,28	1,65	0,036	17,6
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164,0
	Соус сметан. томатом	30	0,368	2,46	1,977	31,085
	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>670</b>	<b>19,678</b>	<b>15,668</b>	<b>86,323</b>	<b>586,175</b>

***Уплотнённый полдник***

	Сырники творожные, запечённые	150	27,99	19	16,78	350
	Сгущенное молоко	20	1,0	1,7	11,2	64,1
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	Фрукт/яблоко	100	0,31	0,34	9,8	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>29,66</b>	<b>21,13</b>	<b>37,85</b>	<b>463,6</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1725</b>	<b>62,55</b>	<b>52,17</b>	<b>202,02</b>	<b>1617,29</b>

**Меню на 19 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***

	Каша пшеничная на молоке	150	5,88	6,5	25,96	134,64
	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
	сыр	5	1,16	1,5	-	18,0
	Яйцо вар. 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
	<b>ИТОГО</b>	<b>365</b>	<b>13,617</b>	<b>16,574</b>	<b>15,71</b>	<b>344,144</b>

***2 завтрак***

	Напиток из лимона	150	0,091	0,011	16,36	61,81
	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>0,091</b>	<b>0,011</b>	<b>16,36</b>	<b>61,81</b>

***Обед***

	С-т «Зимний»	40	0,498	2,646	4,493	42,65
	Суп картофельный с крупой	150	1,74	0,27	11,43	54,9
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164,0
	Соус сметанный	30	0,25	1,5	1,8	22,5
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>17,648</b>	<b>11,921</b>	<b>76,553</b>	<b>485,4</b>

***Уплотнённый полдник***

	Сырники творожные, запечённые	150	27,99	19	16,78	350
	Сгущенное молоко	20	1,0	1,7	11,2	64,1
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Яблоко	100	0,31	0,34	9,8	41,1

	<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>29,66</b>	<b>21,13</b>	<b>37,85</b>	<b>457,3</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1505</b>	<b>61,02</b>	<b>49,63</b>	<b>146,47</b>	<b>1348,65</b>