

Меню на 20 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 овсяная (геркулес) молочная	205	3,79	5,48	19,03	141,0
	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
	ИТОГО	435	11,075	12,765	51,21	423,59

2 завтрак

	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4

Обед

	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,4	3,71	8,9	72,53
	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
	ИТОГО	730	26,94	26,8	109,32	711,76

Уплотнённый полдник

	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2
	Печенье песочное	60	3,056	13,505	35,16	265,62
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	ИТОГО	540	9,566	19,205	63,87	457,32
	Всего за день:	1885	48,32	58,93	241,39	1679,07

**Меню на 20 января 2023 год (возрастная группа до 3-х лет)
Пятница**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход д г	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	
1	2	3	4	5	6	7

завтрак

	Каша овсяная (геркулес) молочная	155	2,85	5,01	14,29	114,0
	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
	ИТОГО	330	7,84	14,96	66,32	292,18

2-ой завтрак

	Сок фруктовый промышленного производства	150	0,73	0,16	14,97	72,0
	ИТОГО	150	0,73	0,16	14,97	72,0

ОБЕД

	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,028	2,315	6,723	50,162
	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	0,27	0,08	21,37	81,91
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	610	22,62	22,15	81,7	594,38

Уплотненный полдник

	Суп молочный с вермишелью	150	4,3	3,9	14,13	96,4
	Печенье песочное	50	2,544	11,109	29,42	220,48
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	ИТОГО	470	9,094	15,639	63,02	407,08
	Всего за 5 день:	1560	45,87	56,21	231,1	1365,64