

Меню на 20 марта 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

| | | | | | | |
|--|----------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,46 | 4,34 | 31,69 | 183,6 |
| | Икра кабачковая | 50 | 0,500 | 3,5 | 3,5 | 50,0 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 |
| | Чай б/сахара | 180 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,5 |
| | ИТОГО | 420 | 7,77 | 15,48 | 49,88 | 372,1 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|--|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Сок фрукт. промышленного производства | 180 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 86,4 |
| | ИТОГО | 180 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 86,4 |

Обед

| | | | | | | |
|--|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Витаминный стол: чеснок | 2 | 0 | 0 | 0,006 | 0,023 |
| | Борщ красный со сметаной | 250 | 2,29 | 4,69 | 17,69 | 117,74 |
| | Котлеты, рубленые из птицы | 80 | 14,36 | 19,3 | 19,9 | 328 |
| | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,81 | 4,17 | 32,68 | 195,3 |
| | 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 | 23,57 | 26,32 | 115,98 | 931,63 |

Уплотнённый полдник

| | | | | | | |
|--|--------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | Каша кукурузная вязкая | 200 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184,0 |
| | 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 домашняя | 60 | 4,3 | 5,93 | 36,8 | 208,6 |
| | ИТОГО | 490 | 11,607 | 11,501 | 90,674 | 501,308 |
| | Всего за день: | 1750 | 43,69 | 53,47 | 273,53 | 1891,4 |

Меню на 20 марта 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

| | | | | | | |
|--|----------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 3,0 | 3,0 | 21,12 | 122,4 |
| | Икра кабачковая | 40 | 0,416 | 2,9 | 2,9 | 41,66 |
| | Бутерброд с маслом | 25 | 1,2 | 3,8 | 7,31 | 68,0 |
| | Чай б/сахара | 180 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,5 |
| | ИТОГО | 345 | 4,976 | 9,79 | 31,4 | 234,56 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|--|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Сок фрукт.промышлен. Производства | 180 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 86,4 |
| | ИТОГО | 180 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 86,4 |

Обед

| | | | | | | |
|--|----------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| | Витаминный стол: чеснок | 2 | 0 | 0 | 0,006 | 0,023 |
| | Борщ красный со сметаной | 150 | 2,29 | 4,69 | 17,69 | 65,45 |
| | Котлеты, рубленые из птицы | 70 | 11,6 | 13,14 | 13,4 | 223 |
| | Соус сметанный | 30 | 0,25 | 1,5 | 1,8 | 22,5 |
| | Макароны отварные с маслом | 100 | 3,455 | 4,650 | 28,250 | 161,605 |
| | 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 | 562 | 22,145 | 24,675 | 104,936 | 673,928 |

Уплотнённый полдник

| | | | | | | |
|--|--------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | Морковь тертая с сахаром | 40 | 0,385 | 0,032 | 5,616 | 22,892 |
| | Каша кукурузная вязкая | 150 | 4,67 | 4,86 | 20,94 | 146,0 |
| | Н-к из плодов шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 61,0 |
| | Булочка домашняя | 50 | 3,58 | 4,94 | 30,67 | 173,84 |
| | Яблоко | 120 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| | ИТОГО | 510 | 9,745 | 10,642 | 86,156 | 474,232 |
| | Всего за день: | 1597 | 37,62 | 45,27 | 239,5 | 1469,12 |

