

**Меню на 21 марта 2023 год (возрастная группа с 3-7 лет)**

**Вторник**

№ 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 рисовая молочная	200	2,17	3,89	22,51	134,0
	Яйцо вар. 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
	Какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>8,54</b>	<b>16,629</b>	<b>62,91</b>	<b>428,6</b>

***2 завтрак***

	Кисло-молочная продукция (ряженка)	180	5,22	4,05	7,20	90,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,05</b>	<b>7,20</b>	<b>90,0</b>

***Обед***

	С-г из кв.капусты и кукуруз	50	0,24	3,42	2,22	40,05
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,11	2,35	29,26	107,8
	Зразы куриные	80	10,71	12,96	5,07	180,0
	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>590</b>	<b>24,12</b>	<b>19,65</b>	<b>92,64</b>	<b>587,05</b>

***Уплотнённый полдник***

	Овощное рагу	180	3,11	3,75	24,07	136,45
	Соленый огурец	35	0,7	0	5,3	25,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>6,58</b>	<b>5,06</b>	<b>67,5</b>	<b>359,75</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1906</b>	<b>39,67</b>	<b>44,73</b>	<b>252,31</b>	<b>1465,4</b>

**Меню на 21 марта 2023 год (возрастная группа до 3-х лет)  
Вторник**

№ 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 рисовая молочная	155	1,64	3,82	19,9	109,0
	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
	Какао на молоке	150	3,53	3,24	16,55	105,33
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>11,72</b>	<b>14,4</b>	<b>52,74</b>	<b>313,74</b>

***2 завтрак***

	Кисло-молочная продукция (ряженка)	150	4,36	3,75	6,0	75,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>4,36</b>	<b>3,75</b>	<b>6,0</b>	<b>75,0</b>

***Обед***

	С-т из кв.капусты и кукуруз	40	0,255	1,292	0,959	32,04
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Зразы куриные	60	8,02	8,38	5,19	136,0
	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>460</b>	<b>16,12</b>	<b>13,52</b>	<b>59,73</b>	<b>450,24</b>

***Уплотнённый полдник***

	Овощное рагу	150	2,59	3,2	20,07	114,48
	Соленый огурец	30	0,6	0	4,5	21,2
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>470</b>	<b>5,56</b>	<b>4,45</b>	<b>63,38</b>	<b>332,86</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1430</b>	<b>37,76</b>	<b>36,12</b>	<b>181,85</b>	<b>1171,84</b>

