

Меню на 22 февраля 2023 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Среда

| № рецеп- туры | Наименование блюд | Выход Г | Пищевые вещества | | | Энерг ценность ккал |
|---------------------|-------------------|------------|------------------|-----------|-----------------|---------------------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Углевод ы, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Завтрак

| | | | | | | |
|--|---------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
| | Суп молочный с вермишелью | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 |
| | Морковь тертая с сахаром | 50 | 0,487 | 0,041 | 7,304 | 29,708 |
| | 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 | 480 | 14,412 | 18,746 | 18,67 | 457,498 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|--|-------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| | Фрукт | 120 | 0,31 | 0,34 | 9,8 | 56,40 |
| | | 120 | 0,31 | 0,34 | 9,8 | 56,40 |

Обед

| | | | | | | |
|--|----------------------------|------------|-------------|--------------|-------------|---------------|
| | С-т из соленых огурцов | 50 | 0,294 | 3,48 | 0,8 | 35,5 |
| | Суп картоф.с клёцками | 200 | 1,65 | 2,48 | 6,20 | 69,20 |
| | Гуляш из мяса птицы | 100 | 12,11 | 10,06 | 2,39 | 138,24 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,46 | 4,34 | 31,69 | 183,6 |
| | 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 | 780 | 25,7 | 22,16 | 98,8 | 685,58 |

Уплотнённый полдник

| | | | | | | |
|--|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Котлета рыбная | 70 | 7,34 | 2,46 | 7,88 | 81,05 |
| | Картофель, тушеный с луком | 150 | 2,7 | 3,36 | 26,6 | 140,8 |
| | 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 |
| | ИТОГО | 440 | 12,5 | 6,79 | 62,75 | 378,35 |
| | Всего за день: | 1820 | 52,92 | 48,04 | 190,02 | 1577,82 |

Меню на 22 февраля 2023 год (возрастная группа до 3-х лет)
Среда

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

Завтрак

| | | | | | | |
|--|---------------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| | Суп молочный с вермишелью | 150 | 4,3 | 3,9 | 14,13 | 96,4 |
| | Морковь тертая с сахаром | 50 | 0,487 | 0,041 | 7,304 | 29,708 |
| | 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 | 380 | 9,984 | 11,715 | 15,57 | 304,112 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|--|--------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|
| | Фрукт | 100 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 47,0 |
| | ИТОГО | 100 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 47,0 |

Обед

| | | | | | | |
|--|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | С-т из соленых огурцов | 50 | 0,294 | 3,48 | 0,8 | 35,5 |
| | Суп картофель.с клёцками | 150 | 1,24 | 1,86 | 4,65 | 51,9 |
| | Гуляш из мяса птицы | 100 | 12,11 | 10,06 | 2,39 | 138,24 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 3,0 | 3,0 | 21,12 | 122,4 |
| | 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 | 550 | 22,32 | 19,97 | 73,88 | 549,35 |

Уплотнённый полдник

| | | | | | | |
|--|----------------------------|-----|------|------|------|-------|
| | Котлета рыбная | 70 | 7,34 | 2,46 | 7,88 | 81,05 |
| | Картофель, тушеный с луком | 150 | 2,7 | 3,36 | 26,6 | 140,8 |
| | Чай б/сахара | 150 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,1 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,6 | 47,0 |
| | вафля | 20 | 0,52 | 0,68 | 18,6 | 107 |

| | | | | | | |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | ИТОГО | 410 | 12,5 | 6,79 | 62,75 | 377,95 |
| | Всего за день: | 1440 | 75,35 | 38,77 | 159,55 | 1278,41 |