

Меню на 23 января 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 23 января 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

