

Меню на 23 марта 2023 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Четверг

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

Завтрак

	Суфле из творога	150	17,63	12,38	24,56	274,07
	Молоко сгущенное	30	1,75	2,12	14,1	96,15
	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	410	27,555	27,995	18,67	652,81

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

	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,47	3,5	3,08	44,78
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	0,27	11,43	73,2
	сметана	10	0,125	1,0	0,17	16,0
	Котлеты, рубленые из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
	Куры отварные	65	13,4	14,88	0,38	188,92
	Капуста тушеная	150	2,72	5,98	13,21	114,31
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	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	750	15,475	30,97	103,88	835,49

Уплотнённый полдник

	Фрукт/яблоко	100	0,487	0,041	7,304	47,0
	Каша пшеничная на молоке	200	5,88	6,5	25,9	179,25
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	Рогалик с повидлом	60	4,33	5,93	43,04	232,13
	ИТОГО	505	11,057	12,561	76,314	460,88
	Всего за день:	1845	54,82	71,69	215,86	2035,58

**Меню на 23 марта 2023 год (возрастная группа до 3-х лет)
Четверг**

№ рецеп туры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белк и г	Жи р г	Углево ды, г	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

	Суфле из творога	120	13,53	9,52	19,26	212,04
	Молоко сгущенное	20	1,75	2,12	14,1	64,1
	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	320	20,477	19,414	15,57	454,144

2 завтрак

	Сок фруктовый промышленного производства	160	0,74	0,17	17,0	75,2
		160	0,74	0,17	17,0	75,2

Обед

	Салат из свеклы с солёным огурцом	40	0,38	2,58	2,5	34,17
	Суп картофельный с крупой	150	1,74	0,27	11,43	54,9
	сметана	9	0,075	0,6	0,1	14,4
	Куры отварные	55	11,39	12,51	0,23	159,01
	Капуста тушеная	120	2,18	4,78	10,57	91,45
	Компот из сухофруктов	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	619	20,565	22,065	81,85	619,27

Уплотнённый полдник

	Каша пшеничная на молоке	150	5,88	6,5	25,96	134,64
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Фрукт/яблоко	100	0,385	0,032	5,616	47,0
	Рогалик с повидлом	50	3,61	4,94	35,87	193,44
	ИТОГО	415	10,235	11,562	67,516	377,18

	Всего за день:	1514	52,01	53,2	181,94	1525,8
--	-----------------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------