

**Меню на 28 сентября 2023 год (возрастная группа с 3-7 лет)  
Четверг**

| №<br>рецеп-<br>туры               | Наименование блюд               | Выход<br>Г  | Пищевые вещества |               |                 | Энерг<br>ценность<br>ккал |
|-----------------------------------|---------------------------------|-------------|------------------|---------------|-----------------|---------------------------|
|                                   |                                 |             | Белки<br>г       | Жиры<br>г     | Углевод<br>ы, г |                           |
| 1                                 | 2                               | 3           | 4                | 5             | 6               | 7                         |
| <i><b>Завтрак</b></i>             |                                 |             |                  |               |                 |                           |
|                                   | Каша пшеничная на молоке        | 200         | 5,88             | 6,5           | 25,9            | 179,25                    |
|                                   | Бутерброд с маслом              | 40          | 2,45             | 7,55          | 14,62           | 136,0                     |
|                                   | сыр                             | 10          | 2,32             | 2,95          | -               | 36,0                      |
|                                   | Яйцо вар.1/2                    | 20          | 2,54             | 2,3           | 0,14            | 31,5                      |
|                                   | Кофейный напиток злак.на молоке | 180         | 3,4              | 2,99          | 18,67           | 110,59                    |
|                                   | <b>ИТОГО</b>                    | <b>450</b>  | <b>16,59</b>     | <b>22,29</b>  | <b>18,81</b>    | <b>493,34</b>             |
| <i><b>2 завтрак</b></i>           |                                 |             |                  |               |                 |                           |
|                                   | Напиток из лимона               | 180         | 0,11             | 0,013         | 19,63           | 74,17                     |
|                                   | <b>ИТОГО</b>                    | <b>180</b>  | <b>0,11</b>      | <b>0,013</b>  | <b>19,63</b>    | <b>74,17</b>              |
| <i><b>Обед</b></i>                |                                 |             |                  |               |                 |                           |
|                                   | Салат «зимний»                  | 50          | 0,62             | 3,56          | 1,75            | 41,09                     |
|                                   | Суп картофельный с крупой       | 200         | 1,74             | 0,27          | 11,43           | 73,2                      |
|                                   | сметана                         | 11          | 0,28             | 1,65          | 0,036           | 17,6                      |
|                                   | Голубцы ленивые                 | 120         | 10,61            | 6,81          | 15,04           | 164,0                     |
|                                   | Соус сметан. томатом            | 30          | 0,368            | 2,46          | 1,977           | 31,085                    |
|                                   | 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>670</b>  | <b>19,678</b>    | <b>15,668</b> | <b>86,323</b>   | <b>586,175</b>            |
| <i><b>Уплотнённый полдник</b></i> |                                 |             |                  |               |                 |                           |
|                                   | Сырники творожные, запечённые   | 150         | 27,99            | 19            | 16,78           | 350                       |
|                                   | Сгущенное молоко                | 20          | 1,0              | 1,7           | 11,2            | 64,1                      |
|                                   | Чай б/сахара                    | 180         | 0,36             | 0,09          | 0,07            | 2,5                       |
|                                   | Фрукт/яблоко                    | 100         | 0,31             | 0,34          | 9,8             | 47,0                      |
|                                   | <b>ИТОГО</b>                    | <b>450</b>  | <b>29,66</b>     | <b>21,13</b>  | <b>37,85</b>    | <b>463,6</b>              |
|                                   | <b>Всего за день:</b>           | <b>1725</b> | <b>62,55</b>     | <b>52,17</b>  | <b>202,02</b>   | <b>1617,29</b>            |

**Меню на 28 сентября 2023 год (возрастная группа до 3-х 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***

|  |                                 |            |               |               |              |                |
|--|---------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
|  | Каша пшеничная на молоке        | 150        | 5,88          | 6,5           | 25,96        | 134,64         |
|  | Бутерброд с маслом              | 25         | 1,2           | 3,8           | 7,31         | 68,0           |
|  | сыр                             | 5          | 1,16          | 1,5           | -            | 18,0           |
|  | Яйцо вар. 1/2                   | 20         | 2,54          | 2,3           | 0,14         | 31,5           |
|  | Кофейный напиток злак.на молоке | 150        | 2,837         | 2,474         | 15,57        | 92,004         |
|  | <b>ИТОГО</b>                    | <b>365</b> | <b>13,617</b> | <b>16,574</b> | <b>15,71</b> | <b>344,144</b> |

***2 завтрак***

|  |                   |            |              |              |              |              |
|--|-------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|  |                   |            |              |              |              |              |
|  | Напиток из лимона | 150        | 0,091        | 0,011        | 16,36        | 61,81        |
|  | <b>ИТОГО</b>      | <b>150</b> | <b>0,091</b> | <b>0,011</b> | <b>16,36</b> | <b>61,81</b> |

***Обед***

|  |                           |            |               |               |               |              |
|--|---------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|  | С-т «Зимний»              | 40         | 0,498         | 2,646         | 4,493         | 42,65        |
|  | Суп картофельный с крупой | 150        | 1,74          | 0,27          | 11,43         | 54,9         |
|  | Голубцы ленивые           | 120        | 10,61         | 6,81          | 15,04         | 164,0        |
|  | Соус сметанный            | 30         | 0,25          | 1,5           | 1,8           | 22,5         |
|  | 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>570</b> | <b>17,648</b> | <b>11,921</b> | <b>76,553</b> | <b>485,4</b> |

***Уплотнённый полдник***

|  |                               |            |              |              |              |              |
|--|-------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|  | Сырники творожные, запечённые | 150        | 27,99        | 19           | 16,78        | 350          |
|  | Сгущенное молоко              | 20         | 1,0          | 1,7          | 11,2         | 64,1         |
|  | Чай б/сахара                  | 150        | 0,36         | 0,09         | 0,07         | 2,1          |
|  | Яблоко                        | 100        | 0,31         | 0,34         | 9,8          | 41,1         |
|  | <b>ИТОГО</b>                  | <b>420</b> | <b>29,66</b> | <b>21,13</b> | <b>37,85</b> | <b>457,3</b> |

|  |                       |             |              |              |               |                |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|  | <b>Всего за день:</b> | <b>1505</b> | <b>61,02</b> | <b>49,63</b> | <b>146,47</b> | <b>1348,65</b> |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|