

**Меню на 30 января 2023 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Понедельник**

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

завтрак

	Суфле из яиц	95	5,54	10,04	6,47	136,72
	Икра кабачковая	50	0,500	3,5	3,5	50,0
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
	Яйцо вар. 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	ИТОГО	385	11,39	23,48	24,8	356,72

2 завтрак

	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4

ОБЕД

	Свекла вар. порционная	40	0,62	0,04	3,52	16,8
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	0,27	11,43	73,2
	Овощное рагу	180	3,11	3,75	24,07	136,45
	Куры отварные	65	13,4	14,88	0,38	188,92
	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	745	24,93	19,858	95,49	674,57

Уплотненный полдник

	Салат из моркови с яблоком	50	0,419	0,076	4,811	20,4
	Ватрушка с творогом	80	8,4	8,7	26,5	229,8
	Каша кукурузная вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184,0
	Н-к из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0
	ИТОГО	510	15,639	14,306	77,881	513,2
	Всего за день:	1820	52,7	57,81	215,17	1630,89

Меню на 30 января 2023 год (возрастная группа до 3-х лет)

Понедельник

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

завтрак

	Суфле из яиц	80	4,42	8,22	5,16	110,97
	Икра кабачковая	40	0,416	2,9	2,9	41,66
	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
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	ИТОГО	315	8,936	17,31	15,58	254,23

2 завтрак

	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4

ОБЕД

	Свекла вар. порционная	40	0,62	0,04	3,52	16,8
	Суп картофельный с крупой	150	1,74	0,27	11,43	54,9
	Овощное рагу	150	2,59	3,2	20,07	114,48
	Куры отварные	55	11,39	12,51	0,23	159,01
	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	610	20,89	16,715	79,04	546,54

Уплотненный полдник

	Салат из моркови с яблоком	40	0,330	0,061	3,849	16,317
	Ватрушка с творогом	60	6,8	7,08	21,52	186,75
	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
	ИТОГО	390	12,31	12,211	60,539	410,067
	Всего за день:	1495	42,88	46,41	172,16	1297,24

