

**Меню на 30 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

	Творожная запеканка	150	18,79	12,99	20,55	269,17
	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	26,36	24,715	66,11	647,91

2 завтрак

	Фрукт/яблоко	100	0,385	0,032	5,616	47,0
	ИТОГО	100	0,385	0,032	5,616	47,0

Обед

	Салат из свеклы с маслом	50	0,58	3,48	4,4	50,16
	Суп картоф.с клецками	200	1,65	2,48	6,20	69,20
	сметана	10	0,125	1,0	0,17	16,0
	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	0,018	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	735	24,535	28,738	80,45	697,79

Уплотнённый полдник

	Каша рисовая молочная	200	2,17	3,89	22,51	134,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	ИТОГО	400	3,05	4,66	41,18	243,5
	Всего за день:	1845	54,34	58,13	193,36	1636,2

Меню на 30 марта 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

	Творожная запеканка	120	15,07	10,29	16,82	215,9
	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	24,907	22,304	59,36	458,24

2 завтрак

	Фрукт/яблоко	100	0,385	0,032	5,616	47,0
		100	0,385	0,032	5,616	47,0

Обед

	Салат из свеклы с маслом	40	0,47	2,58	3,52	38,3
	Суп картофель.с клецками	150	1,24	1,86	4,65	51,9
	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	584	19,905	23,025	62,86	556,41

Уплотнённый полдник

	Каша рисовая молочная	155	1,64	3,82	19,9	109,0
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	ИТОГО	325	2,52	4,59	38,57	218,1
	Всего за день:	1329	47,72	49,95	166,41	1279,75