

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

**Пятница**

| № 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 | 200        | 5,88          | 6,5           | 25,9          | 179,25         |
|  | Морковь тертая с сахаром | 50         | 0,487         | 0,041         | 7,304         | 29,708         |
|  | Яйцо вар.1/2             | 20         | 2,54          | 2,3           | 0,14          | 31,5           |
|  | Бутерброд с маслом       | 40         | 2,45          | 7,55          | 14,62         | 136,0          |
|  | Какао на молоке          | 180        | 4,23          | 3,94          | 19,86         | 126,81         |
|  | <b>ИТОГО</b>             | <b>440</b> | <b>15,587</b> | <b>20,331</b> | <b>67,824</b> | <b>503,268</b> |

***2 завтрак***

|  |                                    |            |             |             |             |             |
|--|------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|  | Кисло-молочная продукция (ряженка) | 180        | 5,22        | 4,05        | 7,20        | 90,0        |
|  | <b>ИТОГО</b>                       | <b>180</b> | <b>5,22</b> | <b>4,05</b> | <b>7,20</b> | <b>90,0</b> |

***Обед***

|  |                                       |            |              |             |              |               |
|--|---------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
|  | С-т из соленых огурцов                | 50         | 0,294        | 3,48        | 0,8          | 35,5          |
|  | Суп картофельный с макарон. изделиями | 200        | 2,15         | 2,27        | 13,71        | 83,8          |
|  | сметана                               | 11         | 0,28         | 1,65        | 0,036        | 17,6          |
|  | Гуляш из мяса птицы                   | 100        | 12,11        | 10,06       | 2,39         | 138,24        |
|  | Каша рассыпчатая перловая             | 120        | 7,11         | 8,43        | 41,18        | 206,29        |
|  | 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>741</b> | <b>28,24</b> | <b>26,8</b> | <b>114,2</b> | <b>740,63</b> |

***Уплотнённый полдник***

|  |                             |             |               |               |               |               |
|--|-----------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|  | Суп с рыбными фрикадельками | 200         | 5,6           | 2,59          | 12,22         | 91,7          |
|  | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,58          | 0,2           | 9,6           | 47,0          |
|  | Чай б/сахара                | 180         | 0,36          | 0,09          | 0,07          | 2,5           |
|  | Печенье песочное            | 60          | 3,056         | 13,505        | 35,16         | 265,62        |
|  | фрукт                       | 100         | 0,31          | 0,34          | 9,8           | 41,1          |
|  | <b>ИТОГО</b>                | <b>535</b>  | <b>12,186</b> | <b>20,855</b> | <b>66,1</b>   | <b>490,02</b> |
|  | <b>Всего за день:</b>       | <b>1906</b> | <b>61,23</b>  | <b>72,03</b>  | <b>255,32</b> | <b>1823,9</b> |

**Меню на 30 июня 2023 год (возрастная группа до 3-х лет)  
Пятница**

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход<br>г | Пищевые вещества |           |                | Энергическая ценность<br>ккал |
|-------------|-------------------|------------|------------------|-----------|----------------|-------------------------------|
|             |                   |            | Белки<br>г       | Жиры<br>г | Углеводы,<br>г |                               |
| 1           | 2                 | 3          | 4                | 5         | 6              | 7                             |

***Завтрак***

|  |                          |            |               |               |               |                |
|--|--------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
|  | Каша пшеничная на молоке | 150        | 5,88          | 6,5           | 25,96         | 134,64         |
|  | Морковь тертая с сахаром | 40         | 0,385         | 0,032         | 5,616         | 22,892         |
|  | 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           |
|  | Какао на молоке          | 150        | 3,53          | 3,24          | 16,55         | 105,33         |
|  | <b>ИТОГО</b>             | <b>385</b> | <b>13,535</b> | <b>15,872</b> | <b>55,576</b> | <b>362,362</b> |

***2 завтрак***

|  |                                    |            |             |             |            |             |
|--|------------------------------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|
|  | Кисло-молочная продукция (ряженка) | 150        | 4,36        | 3,75        | 6,0        | 75,0        |
|  | <b>ИТОГО</b>                       | <b>150</b> | <b>4,36</b> | <b>3,75</b> | <b>6,0</b> | <b>75,0</b> |

***Обед***

|  |                                       |            |              |              |              |               |
|--|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|  | С-т из соленых огурцов                | 40         | 0,24         | 2,58         | 0,65         | 26,6          |
|  | Суп картофельный с макарон. изделиями | 150        | 1,61         | 1,7          | 10,28        | 62,85         |
|  | сметана                               | 9          | 0,075        | 0,6          | 0,1          | 14,4          |
|  | Гуляш из мяса птицы                   | 100        | 12,11        | 10,06        | 2,39         | 138,24        |
|  | Каша рассыпчатая перловая             | 100        | 4,74         | 5,55         | 27,456       | 171,908       |
|  | 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>609</b> | <b>23,32</b> | <b>21,19</b> | <b>84,66</b> | <b>615,35</b> |

***Уплотнённый полдник***

|  |                             |             |              |               |               |                |
|--|-----------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
|  | Суп с рыбными фрикадельками | 150         | 4,2          | 1,73          | 9,44          | 67,82          |
|  | Чай б/сахара                | 150         | 0,36         | 0,09          | 0,07          | 2,1            |
|  | Печенье песочное            | 50          | 2,544        | 11,109        | 29,42         | 220,48         |
|  | Хлеб пшеничный              | 20          | 1,58         | 0,2           | 9,6           | 47,0           |
|  | фрукт                       | 100         | 0,31         | 0,34          | 9,8           | 41,1           |
|  | <b>ИТОГО</b>                | <b>470</b>  | <b>9,954</b> | <b>16,779</b> | <b>57,49</b>  | <b>411,03</b>  |
|  | <b>Всего за день:</b>       | <b>1614</b> | <b>51,16</b> | <b>57,59</b>  | <b>203,73</b> | <b>1463,74</b> |