

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

**Понедельник**

№ 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 гречневая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,69	183,6
	Икра кабачковая	50	0,500	3,5	3,5	50,0
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>7,77</b>	<b>15,48</b>	<b>49,88</b>	<b>372,1</b>

***2 завтрак***

	Сок фрукт. промышленного производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>0,74</b>	<b>0,17</b>	<b>17,0</b>	<b>86,4</b>

***Обед***

	Витаминный стол: чеснок	2	0	0	0,006	0,023
	Борщ красный со сметаной	250	2,29	4,69	17,69	117,74
	Котлеты, рубленые из птицы	80	14,36	19,3	19,9	328
	Макароны отварные с маслом	150	6,81	4,17	32,68	195,3
	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>730</b>	<b>23,57</b>	<b>26,32</b>	<b>115,98</b>	<b>931,63</b>

***Уплотнённый полдник***

	Каша кукурузная вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184,0
	Морковь тертая с сахаром	50	0,487	0,041	7,304	29,708
	Н-к из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0
	Булочка домашняя	60	4,3	5,93	36,8	208,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>490</b>	<b>11,607</b>	<b>11,501</b>	<b>90,674</b>	<b>501,308</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1750</b>	<b>43,69</b>	<b>53,47</b>	<b>273,53</b>	<b>1891,4</b>

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

### Понедельник

№ 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 гречневая рассыпчатая	100	3,0	3,0	21,12	122,4
	Икра кабачковая	40	0,416	2,9	2,9	41,66
	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>345</b>	<b>4,976</b>	<b>9,79</b>	<b>31,4</b>	<b>234,56</b>

#### *2 завтрак*

	Сок фрукт.промышлен. Производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>0,74</b>	<b>0,17</b>	<b>17,0</b>	<b>86,4</b>

#### *Обед*

	Витаминный стол: чеснок	2	0	0	0,006	0,023
	Борщ красный со сметаной	150	2,29	4,69	17,69	65,45
	Котлеты, рубленые из птицы	70	11,6	13,14	13,4	223
	Соус сметанный	30	0,25	1,5	1,8	22,5
	Макароны отварные с маслом	100	3,455	4,650	28,250	161,605
	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>562</b>	<b>22,145</b>	<b>24,675</b>	<b>104,936</b>	<b>673,928</b>

#### *Уплотнённый полдник*

	Морковь тертая с сахаром	40	0,385	0,032	5,616	22,892
	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
	Булочка домашняя	50	3,58	4,94	30,67	173,84
	Яблоко	120	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>9,745</b>	<b>10,642</b>	<b>86,156</b>	<b>474,232</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1597</b>	<b>37,62</b>	<b>45,27</b>	<b>239,5</b>	<b>1469,12</b>

