

**Меню на 02 декабря 2024 год (возрастная группа с 3-7 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 | 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 02 декабря 2024 год (возрастная группа до 3-х 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 | 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 |
| | ИТОГО | 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 |