

**Меню на 07 октября 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>385</b>	<b>11,39</b>	<b>23,48</b>	<b>24,8</b>	<b>356,72</b>

***2 завтрак***

	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		<b>180</b>	<b>0,74</b>	<b>0,17</b>	<b>17,0</b>	<b>86,4</b>

***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
	<b>ИТОГО</b>	<b>745</b>	<b>24,93</b>	<b>19,858</b>	<b>95,49</b>	<b>674,57</b>

***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
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>15,639</b>	<b>14,306</b>	<b>77,881</b>	<b>513,2</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1820</b>	<b>52,7</b>	<b>57,81</b>	<b>215,17</b>	<b>1630,89</b>

**Меню на 07 октября 2024 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>8,936</b>	<b>17,31</b>	<b>15,58</b>	<b>254,23</b>

*2 завтрак*

	Сок фруктовый	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*

	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>20,89</b>	<b>16,715</b>	<b>79,04</b>	<b>546,54</b>

*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
	<b>ИТОГО</b>	<b>390</b>	<b>12,31</b>	<b>12,211</b>	<b>60,539</b>	<b>410,067</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1495</b>	<b>42,88</b>	<b>46,41</b>	<b>172,16</b>	<b>1297,24</b>