

**Меню на 08 апреля 2024 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Понедельник**

| № рецеп туры | Наименование блюд | Выход Г | Пищевые вещества | | | Энерг ценность ккал |
|----------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|---------------|-----------------|---------------------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Углево ды, г | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| | Омлет натур.с зеленым горошком | 130 | 8,1 | 11,38 | 5,008 | 153,63 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 |
| | Чай б/сахара | 180 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,5 |
| | ИТОГО | 350 | 10,91 | 19,02 | 19,698 | 292,13 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Сок фрукт. промышленного производства | 180 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 86,4 |
| | ИТОГО | 180 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 86,4 |
| Обед | | | | | | |
| | С-г луковый | 30 | 0,33 | 2,6 | 2,46 | 33,94 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,4 | 3,71 | 8,9 | 72,53 |
| | Плов из птицы | 180 | 17,01 | 14,35 | 30,10 | 317,25 |
| | 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 | 730 | 24,8 | 21,578 | 97,55 | 682,92 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | |
| | Каша молочная ячневая | 200 | 5,643 | 6,150 | 25,736 | 174,43 |
| | 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 с крошкой | 60 | 4,67 | 10,68 | 38,68 | 259,85 |
| | ИТОГО | 490 | 11,41 | 17,121 | 90,39 | 542,988 |
| | Всего за день: | 1750 | 47,86 | 57,89 | 224,64 | 1604,4 |

Меню на 08 апреля 2024 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

| | | | | | | |
|--|--------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Омлет натур.с зеленым горошком | 100 | 5,916 | 8,16 | 3,614 | 110,65 |
| | Бутерброд с маслом | 25 | 1,2 | 3,8 | 7,31 | 68,0 |
| | Чай б/сахара | 180 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,5 |
| | ИТОГО | 305 | 8,046 | 12,54 | 19,144 | 181,15 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|--|------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Сок фрукт.промышленн. Производства | 180 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 86,4 |
| | ИТОГО | 180 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 86,4 |

Обед

| | | | | | | |
|--|----------------------------------|------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| | С-г луковый | 30 | 0,33 | 2,6 | 2,46 | 33,94 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 1,028 | 2,315 | 6,723 | 50,162 |
| | Плов из птицы | 120 | 11,34 | 9,57 | 20,07 | 211,50 |
| | 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 | 510 | 17,248 | 15,18 | 73,043 | 496,952 |

Уплотнённый полдник

| | | | | | | |
|--|--------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | Морковь тертая с сахаром | 40 | 0,385 | 0,032 | 5,616 | 22,892 |
| | Каша молочная ячневая | 150 | 4,23 | 4,61 | 19,302 | 130,82 |
| | Н-к из плодов шиповника | 150 | 0,51 | 0,21 | 14,23 | 61,0 |
| | Булочка с крошкой | 50 | 3,82 | 8,677 | 32,98 | 217,06 |
| | Яблоко | 120 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 |
| | ИТОГО | 550 | 9,545 | 14,129 | 86,828 | 502,272 |
| | Всего за день: | 1650 | 35,58 | 42,02 | 196,01 | 1266,77 |