

Меню на 12 января 2024 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 |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| | 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 |
| | ИТОГО | 440 | 15,587 | 20,331 | 67,824 | 503,268 |
| <i>2 завтрак</i> | | | | | | |
| | Кисло-молочная продукция (ряженка) | 180 | 5,22 | 4,05 | 7,20 | 90,0 |
| | ИТОГО | 180 | 5,22 | 4,05 | 7,20 | 90,0 |
| <i>Обед</i> | | | | | | |
| | 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 |
| | ИТОГО | 741 | 28,24 | 26,8 | 114,2 | 740,63 |
| <i>Уплотнённый полдник</i> | | | | | | |
| | 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 |
| | ИТОГО | 535 | 12,186 | 20,855 | 66,1 | 490,02 |
| | Всего за день: | 1906 | 61,23 | 72,03 | 255,32 | 1823,9 |

Меню на 12 января 2024 год (возрастная группа до 3-х 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 | 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 |
| | ИТОГО | 385 | 13,535 | 15,872 | 55,576 | 362,362 |

2 завтрак

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

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 |
| | ИТОГО | 609 | 23,32 | 21,19 | 84,66 | 615,35 |

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 |
| | ИТОГО | 470 | 9,954 | 16,779 | 57,49 | 411,03 |
| | Всего за день: | 1614 | 51,16 | 57,59 | 203,73 | 1463,74 |