

**Меню на 12 июля 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                          |

***Завтрак***

|  |                                 |            |               |               |              |               |
|--|---------------------------------|------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
|  | Каша манная с печеньем          | 200        | 5,9           | 6,4           | 17,4         | 146,9         |
|  | Бутерброд с маслом              | 40         | 2,45          | 7,55          | 14,62        | 136,0         |
|  | сыр                             | 10         | 2,32          | 2,95          | -            | 36,0          |
|  | Кофейный напиток злак.на молоке | 180        | 3,405         | 2,995         | 18,67        | 110,59        |
|  | <b>ИТОГО</b>                    | <b>430</b> | <b>14,075</b> | <b>19,895</b> | <b>18,67</b> | <b>429,49</b> |

***2 завтрак***

|  |  |            |             |             |             |             |
|--|--|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|  | Сок фруктовый промышленного производства | 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***

|  |                                 |            |              |               |              |               |
|--|---------------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
|  | С-т из кв.капусты и кукуруз     | 50         | 0,24         | 3,42          | 2,22         | 40,05         |
|  | Рассольник домашний со сметаной | 200        | 1,49         | 3,78          | 11,44        | 82,93         |
|  | Котлеты, рубленые из птицы      | 80         | 4,36         | 19,3          | 19,9         | 328           |
|  | Картоф.пюре                     | 140        | 2,86         | 4,48          | 10,07        | 128,1         |
|  | 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>740</b> | <b>15,01</b> | <b>31,898</b> | <b>99,72</b> | <b>838,28</b> |

***Уплотнённый полдник***

|  |                            |             |              |              |               |                |
|--|----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|  | Макароньы отварные с сыром | 150         | 9,29         | 10,01        | 22,71         | 218,0          |
|  | Икра кабачковая            | 50          | 0,76         | 3,56         | 3,08          | 48,5           |
|  | Фрукт                      | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 44,0           |
|  | Чай б/сахара               | 180         | 0,36         | 0,09         | 0,07          | 2,5            |
|  | <b>ИТОГО</b>               | <b>480</b>  | <b>10,81</b> | <b>14,06</b> | <b>35,66</b>  | <b>313</b>     |
|  | <b>Всего за день:</b>      | <b>1860</b> | <b>40,64</b> | <b>66,01</b> | <b>171,05</b> | <b>1667,17</b> |

**Меню на 12 июля 2024 год (возрастная группа до 3-х лет)**

**Пятница**

| № рецептуры | Наименование блюд | Выход<br>д<br>г | Пищевые вещества |           |                | Энергическая ценность<br>ккал |
|-------------|-------------------|-----------------|------------------|-----------|----------------|-------------------------------|
|             |                   |                 | Белки<br>г       | Жиры<br>г | Углеводы,<br>г |                               |
| 1           | 2                 | 3               | 4                | 5         | 6              | 7                             |

**завтрак**

|  |                                    |            |              |               |              |                |
|--|------------------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
|  | Каша манная с печеньем             | 150        | 4,45         | 4,8           | 13,09        | 110,17         |
|  | Бутерброд с маслом                 | 25         | 1,2          | 3,8           | 7,31         | 68,0           |
|  | сыр                                | 5          | 1,16         | 1,5           | -            | 18,0           |
|  | Кофейный напиток злак.на<br>молоке | 150        | 2,837        | 2,474         | 15,57        | 92,004         |
|  | <b>ИТОГО</b>                       | <b>330</b> | <b>9,647</b> | <b>12,574</b> | <b>15,57</b> | <b>288,174</b> |

**2-ой завтрак**

|  |  |            |             |             |              |             |
|--|--|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
|  | Сок фруктовый<br>промышленного<br>производства | 150        | 0,73        | 0,16        | 14,97        | 72,0        |
|  | <b>ИТОГО</b>                                   | <b>150</b> | <b>0,73</b> | <b>0,16</b> | <b>14,97</b> | <b>72,0</b> |

**ОБЕД**

|  |                                    |            |              |               |               |                |
|--|------------------------------------|------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
|  | С-т из кв.капусты и кукуруз        | 40         | 0,255        | 1,292         | 0,959         | 32,04          |
|  | Рассольник домашний со<br>сметаной | 150        | 1,105        | 2,363         | 8,64          | 58,088         |
|  | Котлеты,рубленные из птицы         | 70         | 11,64        | 13,14         | 13,46         | 223            |
|  | Картоф.пюре                        | 120        | 2,45         | 3,84          | 16,35         | 109,80         |
|  | 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>590</b> | <b>19,94</b> | <b>21,395</b> | <b>83,739</b> | <b>621,438</b> |

**Уплотненный полдник**

|  |                           |             |              |             |               |               |
|--|---------------------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|
|  | Макароны отварные с сыром | 100         | 5,6          | 5,14        | 15,89         | 172,0         |
|  | Икра кабачковая           | 40          | 0,416        | 2,9         | 2,9           | 41,6          |
|  | Чай б/сахара              | 150         | 0,36         | 0,09        | 0,07          | 2,1           |
|  | Хлеб пшеничный            | 20          | 1,58         | 0,2         | 9,6           | 47,0          |
|  | фрукт                     | 100         | 0,31         | 0,34        | 9,8           | 41,1          |
|  | <b>ИТОГО</b>              | <b>490</b>  | <b>8,266</b> | <b>8,67</b> | <b>38,26</b>  | <b>303,8</b>  |
|  | <b>Всего за день:</b>     | <b>1590</b> | <b>38,59</b> | <b>42,8</b> | <b>152,54</b> | <b>1285,4</b> |

