

Меню на 13 марта 2024 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Среда

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

Завтрак

| | | | | | | |
|--|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Суп молочный гречневый | 200 | 5,97 | 5,48 | 17,08 | 141,6 |
| | 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 | 3,41 | 3 | 18,67 | 110,59 |
| | ИТОГО | 455 | 14,15 | 18,98 | 18,67 | 424,19 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|--|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Свежий фрукт | 100 | 0,46 | 0,51 | 14,7 | 47,0 |
| | ИТОГО | 100 | 0,46 | 0,51 | 14,7 | 47,0 |

Обед

| | | | | | | |
|--|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Салат из свежей капусты | 50 | 0,643 | 3,478 | 4,432 | 50,49 |
| | Рассольник «Ленинградский» | 200 | 1,74 | 4,09 | 13,32 | 97,2 |
| | Рагу из кур | 210 | 14,46 | 20,23 | 20,21 | 316,05 |
| | 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 | 700 | 22,91 | 44,28 | 176,46 | 722,94 |

Уплотнённый полдник

| | | | | | | |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Суфле из рыбы | 120 | 15,74 | 7,97 | 10,90 | 177,1 |
| | Салат «Агенчык» | 40 | 0,71 | 3,64 | 2,64 | 45,92 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,6 | 47,0 |
| | Чай б/сахара | 180 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,5 |
| | вафля | 24 | 0,52 | 0,68 | 18,6 | 77,96 |
| | ИТОГО | 384 | 18,91 | 12,58 | 41,81 | 350,48 |
| | Всего за день: | 1639 | 56,43 | 76,35 | 251,64 | 1544,61 |

Меню на 13 марта 2024 год (возрастная группа до 3-х лет)
Среда

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

Завтрак

| | | | | | | |
|--|---------------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| | Суп молочный гречневый | 150 | 4,5 | 4,11 | 12,81 | 106,2 |
| | Бутерброд с маслом | 25 | 1,2 | 3,8 | 7,31 | 68,0 |
| | сыр | 5 | 1,16 | 1,5 | - | 18,0 |
| | Кофейный напиток злак.на молоке | 150 | 2,837 | 2,474 | 15,57 | 92,004 |
| | ИТОГО | 355 | 9,697 | 11,884 | 15,57 | 284,204 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|--|--------------|-----------|------------|------------|-------------|-------------|
| | Свежий фрукт | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,0 |
| | ИТОГО | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,0 |

Обед

| | | | | | | |
|--|----------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| | Салат из свежей капусты | 40 | 0,510 | 2,580 | 2,916 | 36,193 |
| | Рассольник «Ленинградский» | 150 | 1,3 | 3,07 | 9,99 | 72,9 |
| | Рагу из кур | 140 | 9,641 | 13,49 | 13,530 | 210,741 |
| | 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 | 550 | 16,0 | 19,84 | 70,22 | 521,18 |

Уплотнённый полдник

| | | | | | | |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Суфле из рыбы | 120 | 15,74 | 7,97 | 10,90 | 177,1 |
| | Салат «Агенчык» | 40 | 0,71 | 3,64 | 2,64 | 45,92 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,6 | 47,0 |
| | Чай б/сахара | 150 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,1 |
| | вафля | 20 | 0,52 | 0,68 | 18,6 | 107 |
| | ИТОГО | 350 | 18,91 | 12,58 | 41,81 | 379,12 |
| | Всего за день: | 1330 | 44,91 | 44,63 | 228,09 | 1217,5 |