

**Меню на 15 января 2024 год (возрастная группа с 3-7 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
<i>Завтрак</i>						
	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
<i>2 завтрак</i>						
	Сок фрукт. промышленного производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	ИТОГО	180	0,74	0,17	17,0	86,4
<i>Обед</i>						
	С-т 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
<i>Уплотнённый полдник</i>						
	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 15 января 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-т 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