

**Меню на 16 января 2024 год (возрастная группа с 3-7 лет)**

**Вторник**

№ 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 вязкая «Дружба» на молоке	200	5,53	6,29	26,71	178,90
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
	Какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81
	<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>13,32</b>	<b>18,78</b>	<b>72,62</b>	<b>441,17</b>

***2завтрак***

	Кисло-молочная продукция	180	5,22	4,5	7,56	92
		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92</b>

***Обед***

	С-т из св.капусты	50	0,64	3,48	4,43	50,49
	Свекольник со сметаной и яйцом	200	1,92	3,7	9,7	77,67
	Макаронаты отварные с маслом	150	5,2	7,06	42,4	243,13
	Котлеты, рубленые из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
	Соус томатный	40	0,39	2,16	3,08	32,55
	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>780</b>	<b>18,57</b>	<b>36,618</b>	<b>135,6</b>	<b>991,04</b>

***Уплотненный полдник***

	Картофель в молоке	150	3,55	4,66	29,32	166,07
	Огурец солёный	40	0	0	1,6	6
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,66	8,5	54,8
	печенье	25	1,7	45	16,2	115,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>7,31</b>	<b>50,41</b>	<b>55,69</b>	<b>344,37</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1850</b>	<b>44,42</b>	<b>110,3</b>	<b>271,47</b>	<b>1868,58</b>

**Меню на 16 января 2024 год (возрастная группа до 3-х лет)**

**Вторник**

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

**Завтрак**

	Каша вязкая «Дружба» на молоке	150	4,13	4,72	20,02	134,18
	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
	Какао на молоке	150	3,53	3,24	16,55	105,33
	<b>ИТОГО</b>	<b>325</b>	<b>9,19</b>	<b>12,68</b>	<b>45,71</b>	<b>307,51</b>

**2 завтрак**

	Кисло-молочная продукция	150	4,35	3,75	6,3	81,0
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>81,0</b>

**Обед**

	С-т из св.капусты	40	0,51	2,58	2,92	36,19
	Свекольник со сметаной и яйцом	150	1,440	2,785	7,312	58,249
	Котлеты ,рубленные из птицы	70	11,64	13,14	13,46	223
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,8	22,5
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,4	4,65	28,2	161,6
	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>600</b>	<b>21,96</b>	<b>25,35</b>	<b>97,482</b>	<b>702,889</b>

**Уплотненный полдник**

	Картофель в молоке	130	3,11	4,0	25,73	145,0
	Огурец солёный	40	0	0	1,6	6
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	печенье	15	1,1	1,3	8,05	46,85
	<b>ИТОГО</b>	<b>485</b>	<b>6,15</b>	<b>5,59</b>	<b>45,05</b>	<b>246,95</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1530</b>	<b>41,65</b>	<b>47,37</b>	<b>194,54</b>	<b>1338,33</b>