

Меню на 17 июля 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

| | | | | | | |
|--|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | Каша пшеничная молочная | 205 | 4,4 | 4,06 | 26,99 | 162,0 |
| | 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 | 435 | 12,58 | 17,56 | 18,67 | 444,59 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|--|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Сок фруктовый | 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 |
| | Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,49 | 3,78 | 11,44 | 82,93 |
| | 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 | 670 | 24,89 | 21,648 | 100,09 | 693,32 |

Уплотнённый полдник

| | | | | | | |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Биточки рыбные | 75 | 12,44 | 6,18 | 8,93 | 140,5 |
| | Салат «Овощной» | 50 | 0,63 | 3,56 | 6,05 | 57,25 |
| | 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 |
| | Свежий фрукт | 100 | 0,46 | 0,51 | 14,7 | 47,0 |
| | ИТОГО | 449 | 15,99 | 11,22 | 57,95 | 372,21 |
| | Всего за день: | 1734 | 54,2 | 50,59 | 193,71 | 1597,14 |

**Меню на 17 июля 2024 год (возрастная группа до 3-х лет)
Среда**

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

Завтрак

| | | | | | | |
|--|---------------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| | Каша пшеничная молочная | 155 | 4,12 | 4,03 | 25,31 | 154,0 |
| | 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 | 335 | 9,317 | 11,804 | 15,57 | 332,004 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|--|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Сок фруктовый | 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 |
| | Рассольник домашний со сметаной | 150 | 1,105 | 2,363 | 8,64 | 58,088 |
| | 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 | 17,325 | 15,228 | 74,96 | 504,878 |

Уплотнённый полдник

| | | | | | | |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Биточки рыбные | 50 | 6,46 | 3,72 | 6,44 | 83,51 |
| | Салат «Овощной» | 40 | 0,5 | 2,64 | 4,79 | 43,75 |
| | 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 |
| | Свежий фрукт | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33,0 |
| | ИТОГО | 355 | 9,72 | 7,63 | 46,85 | 316,36 |
| | Всего за день: | 1380 | 37,11 | 34,83 | 154,38 | 1239,64 |

