

Меню на 19 марта 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 рисовая молочная	200	2,17	3,89	22,51	134,0
	Яйцо вар. 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
	Какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81
	ИТОГО	440	8,54	16,629	62,91	428,6

2 завтрак

	Кисло-молочная продукция (ряженка)	180	5,22	4,05	7,20	90,0
	ИТОГО	180	5,22	4,05	7,20	90,0

Обед

	С-г из кв.капусты и кукуруз	50	0,24	3,42	2,22	40,05
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,11	2,35	29,26	107,8
	Зразы куриные	80	10,71	12,96	5,07	180,0
	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	590	24,12	19,65	92,64	587,05

Уплотнённый полдник

	Овощное рагу	180	3,11	3,75	24,07	136,45
	Соленый огурец	35	0,7	0	5,3	25,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	ИТОГО	535	6,58	5,06	67,5	359,75
	Всего за день:	1906	39,67	44,73	252,31	1465,4

**Меню на 19 марта 2024 год (возрастная группа до 3-х 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 рисовая молочная	155	1,64	3,82	19,9	109,0
	Яйцо вар. 1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
	Какао на молоке	150	3,53	3,24	16,55	105,33
	ИТОГО	350	11,72	14,4	52,74	313,74

2 завтрак

	Кисло-молочная продукция (ряженка)	150	4,36	3,75	6,0	75,0
	ИТОГО	150	4,36	3,75	6,0	75,0

Обед

	С-т из кв.капусты и кукуруз	40	0,255	1,292	0,959	32,04
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Зразы куриные	60	8,02	8,38	5,19	136,0
	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	460	16,12	13,52	59,73	450,24

Уплотнённый полдник

	Овощное рагу	150	2,59	3,2	20,07	114,48
	Соленый огурец	30	0,6	0	4,5	21,2
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	ИТОГО	470	5,56	4,45	63,38	332,86
	Всего за день:	1430	37,76	36,12	181,85	1171,84

