

**Меню на 21 ноября 2024 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Четверг**

| № 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 на молоке | 200 | 5,88 | 6,5 | 25,9 | 179,25 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 |
| | сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,0 |
| | Яйцо вар. 1/2 | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,5 |
| | Кофейный напиток злак.на молоке | 180 | 3,4 | 2,99 | 18,67 | 110,59 |
| | ИТОГО | 450 | 16,59 | 22,29 | 18,81 | 493,34 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|--|-------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | Напиток из лимона | 180 | 0,11 | 0,013 | 19,63 | 74,17 |
| | ИТОГО | 180 | 0,11 | 0,013 | 19,63 | 74,17 |

Обед

| | | | | | | |
|--|---------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | Салат «зимний» | 50 | 0,62 | 3,56 | 1,75 | 41,09 |
| | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,74 | 0,27 | 11,43 | 73,2 |
| | сметана | 11 | 0,28 | 1,65 | 0,036 | 17,6 |
| | Голубцы ленивые | 120 | 10,61 | 6,81 | 15,04 | 164,0 |
| | Соус сметан. томатом | 30 | 0,368 | 2,46 | 1,977 | 31,085 |
| | 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 | 19,678 | 15,668 | 86,323 | 586,175 |

Уплотнённый полдник

| | | | | | | |
|--|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Сырники творожные, запечённые | 150 | 27,99 | 19 | 16,78 | 350 |
| | Сгущенное молоко | 20 | 1,0 | 1,7 | 11,2 | 64,1 |
| | Чай б/сахара | 180 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,5 |
| | Фрукт/яблоко | 100 | 0,31 | 0,34 | 9,8 | 47,0 |
| | ИТОГО | 450 | 29,66 | 21,13 | 37,85 | 463,6 |
| | Всего за день: | 1725 | 62,55 | 52,17 | 202,02 | 1617,29 |

Меню на 21 ноября 2024 год (возрастная группа до 3-х лет)
Четверг

| № 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 на молоке | 150 | 5,88 | 6,5 | 25,96 | 134,64 |
| | Бутерброд с маслом | 25 | 1,2 | 3,8 | 7,31 | 68,0 |
| | сыр | 5 | 1,16 | 1,5 | - | 18,0 |
| | Яйцо вар.1/2 | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,5 |
| | Кофейный напиток злак.на молоке | 150 | 2,837 | 2,474 | 15,57 | 92,004 |
| | ИТОГО | 365 | 13,617 | 16,574 | 15,71 | 344,144 |

2 завтрак

| | | | | | | |
|--|-------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | | |
| | Напиток из лимона | 150 | 0,091 | 0,011 | 16,36 | 61,81 |
| | ИТОГО | 150 | 0,091 | 0,011 | 16,36 | 61,81 |

Обед

| | | | | | | |
|--|---------------------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | С-т «Зимний» | 40 | 0,498 | 2,646 | 4,493 | 42,65 |
| | Суп картофельный с крупой | 150 | 1,74 | 0,27 | 11,43 | 54,9 |
| | Голубцы ленивые | 120 | 10,61 | 6,81 | 15,04 | 164,0 |
| | Соус сметанный | 30 | 0,25 | 1,5 | 1,8 | 22,5 |
| | 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 | 570 | 17,648 | 11,921 | 76,553 | 485,4 |

Уплотнённый полдник

| | | | | | | |
|--|-------------------------------|-----|-------|------|-------|------|
| | Сырники творожные, запечённые | 150 | 27,99 | 19 | 16,78 | 350 |
| | Сгущенное молоко | 20 | 1,0 | 1,7 | 11,2 | 64,1 |
| | Чай б/сахара | 150 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,1 |

| | | | | | |
|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Яблоко | 100 | 0,31 | 0,34 | 9,8 | 41,1 |
| ИТОГО | 420 | 29,66 | 21,13 | 37,85 | 457,3 |
| Всего за день: | 1505 | 61,02 | 49,63 | 146,47 | 1348,65 |