

**Меню на 22 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                          |

***Завтрак***

|  |                            |            |             |              |              |              |
|--|----------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150        | 4,46        | 4,34         | 31,69        | 183,6        |
|  | Икра кабачковая            | 50         | 0,500       | 3,5          | 3,5          | 50,0         |
|  | Бутерброд с маслом         | 40         | 2,45        | 7,55         | 14,62        | 136,0        |
|  | Чай б/сахара               | 180        | 0,36        | 0,09         | 0,07         | 2,5          |
|  | <b>ИТОГО</b>               | <b>420</b> | <b>7,77</b> | <b>15,48</b> | <b>49,88</b> | <b>372,1</b> |

***2 завтрак***

|  |                                       |            |             |             |             |             |
|--|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|  | Сок фрукт. промышленного производства | 180        | 0,74        | 0,17        | 17,0        | 86,4        |
|  | <b>ИТОГО</b>                          | <b>180</b> | <b>0,74</b> | <b>0,17</b> | <b>17,0</b> | <b>86,4</b> |

***Обед***

|  |                            |            |              |              |               |               |
|--|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|  | Витаминный стол: чеснок    | 2          | 0            | 0            | 0,006         | 0,023         |
|  | Борщ красный со сметаной   | 250        | 2,29         | 4,69         | 17,69         | 117,74        |
|  | Котлеты, рубленые из птицы | 80         | 14,36        | 19,3         | 19,9          | 328           |
|  | Макароны отварные с маслом | 150        | 6,81         | 4,17         | 32,68         | 195,3         |
|  | 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>730</b> | <b>23,57</b> | <b>26,32</b> | <b>115,98</b> | <b>931,63</b> |

***Уплотнённый полдник***

|  |                          |             |               |               |               |                |
|--|--------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
|  | Каша кукурузная вязкая   | 200         | 6,21          | 5,28          | 27,9          | 184,0          |
|  | 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 домашняя         | 60          | 4,3           | 5,93          | 36,8          | 208,6          |
|  | <b>ИТОГО</b>             | <b>490</b>  | <b>11,607</b> | <b>11,501</b> | <b>90,674</b> | <b>501,308</b> |
|  | <b>Всего за день:</b>    | <b>1750</b> | <b>43,69</b>  | <b>53,47</b>  | <b>273,53</b> | <b>1891,4</b>  |

## Меню на 22 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*

|  |                            |            |              |             |             |               |
|--|----------------------------|------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 100        | 3,0          | 3,0         | 21,12       | 122,4         |
|  | Икра кабачковая            | 40         | 0,416        | 2,9         | 2,9         | 41,66         |
|  | Бутерброд с маслом         | 25         | 1,2          | 3,8         | 7,31        | 68,0          |
|  | Чай б/сахара               | 180        | 0,36         | 0,09        | 0,07        | 2,5           |
|  | <b>ИТОГО</b>               | <b>345</b> | <b>4,976</b> | <b>9,79</b> | <b>31,4</b> | <b>234,56</b> |

#### *2 завтрак*

|  |                                   |            |             |             |             |             |
|--|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|  | Сок фрукт.промышлен. Производства | 180        | 0,74        | 0,17        | 17,0        | 86,4        |
|  | <b>ИТОГО</b>                      | <b>180</b> | <b>0,74</b> | <b>0,17</b> | <b>17,0</b> | <b>86,4</b> |

#### *Обед*

|  |                            |            |               |               |                |                |
|--|----------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
|  | Витаминный стол: чеснок    | 2          | 0             | 0             | 0,006          | 0,023          |
|  | Борщ красный со сметаной   | 150        | 2,29          | 4,69          | 17,69          | 65,45          |
|  | Котлеты, рубленые из птицы | 70         | 11,6          | 13,14         | 13,4           | 223            |
|  | Соус сметанный             | 30         | 0,25          | 1,5           | 1,8            | 22,5           |
|  | Макароны отварные с маслом | 100        | 3,455         | 4,650         | 28,250         | 161,605        |
|  | 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>562</b> | <b>22,145</b> | <b>24,675</b> | <b>104,936</b> | <b>673,928</b> |

#### *Уплотнённый полдник*

|  |                          |             |              |               |               |                |
|--|--------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
|  | Морковь тертая с сахаром | 40          | 0,385        | 0,032         | 5,616         | 22,892         |
|  | Каша кукурузная вязкая   | 150         | 4,67         | 4,86          | 20,94         | 146,0          |
|  | Н-к из плодов шиповника  | 150         | 0,51         | 0,21          | 14,23         | 61,0           |
|  | Булочка домашняя         | 50          | 3,58         | 4,94          | 30,67         | 173,84         |
|  | Яблоко                   | 120         | 0,6          | 0,6           | 14,7          | 70,5           |
|  | <b>ИТОГО</b>             | <b>510</b>  | <b>9,745</b> | <b>10,642</b> | <b>86,156</b> | <b>474,232</b> |
|  | <b>Всего за день:</b>    | <b>1597</b> | <b>37,62</b> | <b>45,27</b>  | <b>239,5</b>  | <b>1469,12</b> |

