

Меню на 22 марта 2024 год (возрастная группа с 3-7 лет)

Пятница

№ 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 манная с печеньем	200	5,9	6,4	17,4	146,9
	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	3,405	2,995	18,67	110,59
	ИТОГО	430	14,075	19,895	18,67	429,49

2 завтрак

	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4

Обед

	С-т из кв.капусты и кукуруз	50	0,24	3,42	2,22	40,05
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,49	3,78	11,44	82,93
	Котлеты, рубленые из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
	Картоф.пюре	140	2,86	4,48	10,07	128,1
	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	740	15,01	31,898	99,72	838,28

Уплотнённый полдник

	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,0
	Икра кабачковая	50	0,76	3,56	3,08	48,5
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	ИТОГО	480	10,81	14,06	35,66	313
	Всего за день:	1860	40,64	66,01	171,05	1667,17

Меню на 22 марта 2024 год (возрастная группа до 3-х лет)

Пятница

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

завтрак

	Каша манная с печеньем	150	4,45	4,8	13,09	110,17
	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	330	9,647	12,574	15,57	288,174

2-ой завтрак

	Сок фруктовый промышленного производства	150	0,73	0,16	14,97	72,0
	ИТОГО	150	0,73	0,16	14,97	72,0

ОБЕД

	С-т из кв.капусты и кукуруз	40	0,255	1,292	0,959	32,04
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,105	2,363	8,64	58,088
	Котлеты,рубленные из птицы	70	11,64	13,14	13,46	223
	Картоф.пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,80
	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	590	19,94	21,395	83,739	621,438

Уплотненный полдник

	Макароньы отварные с сыром	100	5,6	5,14	15,89	172,0
	Икра кабачковая	40	0,416	2,9	2,9	41,6
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	ИТОГО	490	8,266	8,67	38,26	303,8
	Всего за день:	1590	38,59	42,8	152,54	1285,4