

Меню на 30 января 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 манная с печеньем	200	5,9	6,4	17,4	146,9
	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	420	13,32	18,78	72,62	441,17

2завтрак

	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0
		180	5,48	4,88	9,07	102,0

Обед

	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85
	Борщ красный со сметаной	250	2,29	4,69	17,69	117,74
	Суфле из кур	120	11,90	11,32	0,835	271,2
	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	19,79	19,10	72,49	694,3

Уплотненный полдник

	Картофель отварной, запеченный в раст.масле	100	1,76	3,82	18,42	110,55
	Огурец солёный	40	0	0	1,6	6
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,66	8,5	54,8
	Свежий фрукт	100	0,46	0,51	14,7	47,0
	ИТОГО	580	4,28	5,08	43,29	220,85
	Всего за день:	1850	42,87	47,84	197,47	1458,32

**Меню на 30 января 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 манная с печеньем	150	4,45	4,8	13,09	110,17
	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	325	9,18	11,84	36,95	283,5

2 завтрак

	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0
		150	4,58	4,08	7,58	85,0

Обед

	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48
	Борщ красный со сметаной	150	2,29	4,69	17,69	65,45
	Суфле из кур	100	10,42	13,58	1,002	223,56
	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	500	17,93	20,85	60,28	527,85

Уплотненный полдник

107	Картофель отварной, запеченный в раст.масле	100	1,76	3,82	18,42	110,55
	Огурец солёный	40	0	0	1,6	6
319	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33,0
	ИТОГО	485	4	4,41	37,04	198,65
	Всего за день:	1460	35,69	41,18	141,85	1095,0