

**Меню на 31 января 2024 год (возрастная группа с 3-7 лет)**

**Среда**

№ 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 молочная	205	4,4	4,06	26,99	162,0
	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	3,41	3	18,67	110,59
	<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>12,58</b>	<b>17,56</b>	<b>18,67</b>	<b>444,59</b>

**2 завтрак**

	Сок фруктовый	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**

	С-т луковый	30	0,33	2,6	2,46	33,94
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,49	3,78	11,44	82,93
	Плов из птицы	180	17,01	14,35	30,10	317,25
	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>670</b>	<b>24,89</b>	<b>21,648</b>	<b>100,09</b>	<b>693,32</b>

**Уплотнённый полдник**

	Биточки рыбные	75	12,44	6,18	8,93	140,5
	Салат «Овощной»	50	0,63	3,56	6,05	57,25
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	24	0,52	0,68	18,6	77,96
	Свежий фрукт	100	0,46	0,51	14,7	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>449</b>	<b>15,99</b>	<b>11,22</b>	<b>57,95</b>	<b>372,21</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1734</b>	<b>54,2</b>	<b>50,59</b>	<b>193,71</b>	<b>1597,14</b>

**Меню на 31 января 2024 год (возрастная группа до 3-х лет)  
Среда**

№ 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 молочная	155	4,12	4,03	25,31	154,0
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>	<b>9,317</b>	<b>11,804</b>	<b>15,57</b>	<b>332,004</b>

***2 завтрак***

	Сок фруктовый	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***

	С-т луковый	30	0,33	2,6	2,46	33,94
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,105	2,363	8,64	58,088
	Плов из птицы	120	11,34	9,57	20,07	211,50
	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>510</b>	<b>17,325</b>	<b>15,228</b>	<b>74,96</b>	<b>504,878</b>

***Уплотнённый полдник***

	Биточки рыбные	50	6,46	3,72	6,44	83,51
	Салат «Овощной»	40	0,5	2,64	4,79	43,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	Свежий фрукт	75	0,3	0,3	7,35	33,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>355</b>	<b>9,72</b>	<b>7,63</b>	<b>46,85</b>	<b>316,36</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1380</b>	<b>37,11</b>	<b>34,83</b>	<b>154,38</b>	<b>1239,64</b>

