

**Меню на 20 января 2025 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						
	Омлет натур.с зеленым горошком	130	8,1	11,38	5,008	153,63
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	ИТОГО	350	10,91	19,02	19,698	292,13
2 завтрак						
	Сок фрукт. промышленного производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	ИТОГО	180	0,74	0,17	17,0	86,4
Обед						
	С-т луковый	30	0,33	2,6	2,46	33,94
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,4	3,71	8,9	72,53
	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
	ИТОГО	730	24,8	21,578	97,55	682,92
Уплотнённый полдник						
	Каша молочная ячневая	200	5,643	6,150	25,736	174,43
	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 с крошкой	60	4,67	10,68	38,68	259,85
	ИТОГО	490	11,41	17,121	90,39	542,988
	Всего за день:	1750	47,86	57,89	224,64	1604,4

Меню на 20 января 2025 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

	Омлет натур.с зеленым горошком	100	5,916	8,16	3,614	110,65
	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	ИТОГО	305	8,046	12,54	19,144	181,15

2 завтрак

	Сок фрукт.промышленн. Производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	ИТОГО	180	0,74	0,17	17,0	86,4

Обед

	С-т луковый	30	0,33	2,6	2,46	33,94
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,028	2,315	6,723	50,162
	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
	ИТОГО	510	17,248	15,18	73,043	496,952

Уплотнённый полдник

	Морковь тертая с сахаром	40	0,385	0,032	5,616	22,892
	Каша молочная ячневая	150	4,23	4,61	19,302	130,82
	Н-к из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0
	Булочка с крошкой	50	3,82	8,677	32,98	217,06
	Яблоко	120	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО	550	9,545	14,129	86,828	502,272
	Всего за день:	1650	35,58	42,02	196,01	1266,77