

**Меню на 29 января 2025 год (возрастная группа с 3-7 лет)**  
**Среда**

№ рецеп туры	Наименование блюд	Выход Г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	
1	2	3	4	5	6	7

***Завтрак***

	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2
	Морковь тертая с сахаром	50	0,487	0,041	7,304	29,708
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>14,412</b>	<b>18,746</b>	<b>18,67</b>	<b>457,498</b>

***2 завтрак***

	Фрукт	120	0,31	0,34	9,8	56,40
		<b>120</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>9,8</b>	<b>56,40</b>

***Обед***

	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
	Суп картоф.с клёцками	200	1,65	2,48	6,20	69,20
	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,69	183,6
	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>780</b>	<b>25,7</b>	<b>22,16</b>	<b>98,8</b>	<b>685,58</b>

***Уплотнённый полдник***

	Котлета рыбная	70	7,34	2,46	7,88	81,05
	Картофель, тушеный с луком	150	2,7	3,36	26,6	140,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>12,5</b>	<b>6,79</b>	<b>62,75</b>	<b>378,35</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1820</b>	<b>52,92</b>	<b>48,04</b>	<b>190,02</b>	<b>1577,82</b>

**Меню на 29 января 2025 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**

	Суп молочный с вермишелью	150	4,3	3,9	14,13	96,4
	Морковь тертая с сахаром	50	0,487	0,041	7,304	29,708
	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>380</b>	<b>9,984</b>	<b>11,715</b>	<b>15,57</b>	<b>304,112</b>

**2 завтрак**

	Фрукт	100	0,3	0,3	7,35	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,35</b>	<b>47,0</b>

**Обед**

	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
	Суп картоф.с клецками	150	1,24	1,86	4,65	51,9
	Гуляш из мяса птицы	100	12,11	10,06	2,39	138,24
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,0	3,0	21,12	122,4
	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>550</b>	<b>22,32</b>	<b>19,97</b>	<b>73,88</b>	<b>549,35/</b>

**Уплотнённый полдник**

	Котлета рыбная	70	7,34	2,46	7,88	81,05
	Картофель, тушеный с луком	150	2,7	3,36	26,6	140,8
	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107

