

**Меню на 24 марта 2025 год (возрастная группа с 3-7 лет)**

**Понедельник**

| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюд | Выход<br>Г | Пищевые вещества |           |                  | Энерг<br>ценность<br>ккал |
|---------------------|-------------------|------------|------------------|-----------|------------------|---------------------------|
|                     |                   |            | Белки<br>г       | Жиры<br>г | Углево-<br>ды, г |                           |
| 1                   | 2                 | 3          | 4                | 5         | 6                | 7                         |

***Завтрак***

|  |                            |            |             |              |              |              |
|--|----------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150        | 4,46        | 4,34         | 31,69        | 183,6        |
|  | Икра кабачковая            | 50         | 0,500       | 3,5          | 3,5          | 50,0         |
|  | Бутерброд с маслом         | 40         | 2,45        | 7,55         | 14,62        | 136,0        |
|  | Чай б/сахара               | 180        | 0,36        | 0,09         | 0,07         | 2,5          |
|  | <b>ИТОГО</b>               | <b>420</b> | <b>7,77</b> | <b>15,48</b> | <b>49,88</b> | <b>372,1</b> |

***2 завтрак***

|  |                                       |            |             |             |             |             |
|--|---------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|  | Сок фрукт. промышленного производства | 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***

|  |                            |            |              |              |               |               |
|--|----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|  | Витаминный стол:<br>чеснок | 2          | 0            | 0            | 0,006         | 0,023         |
|  | Борщ красный со сметаной   | 250        | 2,29         | 4,69         | 17,69         | 117,74        |
|  | Котлеты, рубленые из птицы | 80         | 14,36        | 19,3         | 19,9          | 328           |
|  | Макароны отварные с маслом | 150        | 6,81         | 4,17         | 32,68         | 195,3         |
|  | 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>730</b> | <b>23,57</b> | <b>26,32</b> | <b>115,98</b> | <b>931,63</b> |

***Уплотнённый полдник***

|  |                          |     |       |       |       |        |
|--|--------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
|  | Каша кукурузная вязкая   | 200 | 6,21  | 5,28  | 27,9  | 184,0  |
|  | 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 домашняя      | 60          | 4,3           | 5,93          | 36,8          | 208,6          |
|  | <b>ИТОГО</b>          | <b>490</b>  | <b>11,607</b> | <b>11,501</b> | <b>90,674</b> | <b>501,308</b> |
|  | <b>Всего за день:</b> | <b>1750</b> | <b>43,69</b>  | <b>53,47</b>  | <b>273,53</b> | <b>1891,4</b>  |

### Меню на 24 марта 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                          |
| <b>Завтрак</b>             |                                   |            |                  |               |                |                            |
|                            | Каша гречневая рассыпчатая        | 100        | 3,0              | 3,0           | 21,12          | 122,4                      |
|                            | Икра кабачковая                   | 40         | 0,416            | 2,9           | 2,9            | 41,66                      |
|                            | Бутерброд с маслом                | 25         | 1,2              | 3,8           | 7,31           | 68,0                       |
|                            | Чай б/сахара                      | 180        | 0,36             | 0,09          | 0,07           | 2,5                        |
|                            | <b>ИТОГО</b>                      | <b>345</b> | <b>4,976</b>     | <b>9,79</b>   | <b>31,4</b>    | <b>234,56</b>              |
| <b>2 завтрак</b>           |                                   |            |                  |               |                |                            |
|                            | Сок фрукт.промышлен. Производства | 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>                |
| <b>Обед</b>                |                                   |            |                  |               |                |                            |
|                            | Витаминный стол: чеснок           | 2          | 0                | 0             | 0,006          | 0,023                      |
|                            | Борщ красный со сметаной          | 150        | 2,29             | 4,69          | 17,69          | 65,45                      |
|                            | Котлеты, рубленые из птицы        | 70         | 11,6             | 13,14         | 13,4           | 223                        |
|                            | Соус сметанный                    | 30         | 0,25             | 1,5           | 1,8            | 22,5                       |
|                            | Макароны отварные с маслом        | 100        | 3,455            | 4,650         | 28,250         | 161,605                    |
|                            | 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>562</b> | <b>22,145</b>    | <b>24,675</b> | <b>104,936</b> | <b>673,928</b>             |
| <b>Уплотнённый полдник</b> |                                   |            |                  |               |                |                            |
|                            | Морковь тертая с сахаром          | 40         | 0,385            | 0,032         | 5,616          | 22,892                     |
|                            | Каша кукурузная вязкая            | 150        | 4,67             | 4,86          | 20,94          | 146,0                      |

|  |                         |      |       |            |        |         |
|--|-------------------------|------|-------|------------|--------|---------|
|  | Н-к из плодов шиповника | 150  | 0,51  | 0,21       | 14,23  | 61,0    |
|  | Булочка домашняя        | 50   | 3,58  | 4,94       | 30,67  | 173,84  |
|  | Яблоко                  | 120  | 0,6   | 0,6        | 14,7   | 70,5    |
|  | ИТОГО                   | 510  | 9,745 | 10,64<br>2 | 86,156 | 474,232 |
|  | Всего за день:          | 1597 | 37,62 | 45,27      | 239,5  | 1469,12 |