

**Меню на 23.01.2023.**

с 1 до 3 лет	День 1							
	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	2,57	8,51	15,16	188,76	58	
	Кофейный напиток	150	2,2	2	10,6	70	66	
	Бутерброд с маслом	30/4	2,4	6,2	14,62	136	61	
<b>Итог за завтрак</b>			<b>7,17</b>	<b>16,71</b>	<b>40,38</b>	<b>394,76</b>		
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	63	
<b>Итог за второй завтрак</b>			<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>		
Обед	Суп – уха	150	4,25	2,15	15,95	85,85	67	
	Запеканка капустная с говядиной	170	18,4	17,2	7,9	260,2	152	
	Соус сметанный	20	0,3	3,37	4,08	30	226	
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	15,8	68,44	9	
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,3	8	50	5	
	Хлеб пшеничный	20	1,9	1	9	53	7	
<b>Итог за обед</b>			<b>26,67</b>	<b>24,02</b>	<b>60,73</b>	<b>547,49</b>		
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	117	
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42	
	Чай с сахаром	150	0	0	12	44,88	74	
<b>Итог за ужин</b>			<b>16,6</b>	<b>16,4</b>	<b>80,33</b>	<b>596,65</b>		
<b>Итог за день</b>			<b>51,19</b>	<b>57,28</b>	<b>196,59</b>	<b>1607,9</b>		

**Меню на 23.01.2023.**

с 3 до 7 лет	День 1						
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	7,2	9,4	28,8	228,4	58
	Кофейный напиток	200	2,808	2,394	12,762	84	66
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	61
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,408</b>	<b>26,394</b>	<b>50,262</b>	<b>484,8</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	63
<b>Итого за второй завтрак</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
Обед	Суп – уха	250	5,3	6,5	25,3	150,3	41
	Запеканка капустная с говядиной	200	24,5	23	10,5	347	32
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	226
	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	24,3	99	62
	Хлеб ржаной	25	2	0,7	10	61	5
	Хлеб пшеничный	25	2,3	1	11,3	64,5	7
<b>Итого за обед</b>			<b>35</b>	<b>36,26</b>	<b>83,02</b>	<b>766,8</b>	
Уплотненный полдник с элементами ужина	Запеканка из круп с молоком сгущенным	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	117
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	42
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	74
<b>Итого за ужин</b>			<b>23,5</b>	<b>21,6</b>	<b>93,8</b>	<b>737,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>70,908</b>	<b>84,454</b>	<b>247,282</b>	<b>2081,4</b>	