

Меню на 20.03.2023.

| 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 |
| Итог за завтрак | | | 7,17 | 16,71 | 40,38 | 394,76 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 63 |
| Итог за второй завтрак | | | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | |
| 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 |
| Итог за обед | | | 26,67 | 24,02 | 60,73 | 547,49 | |
| 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 |
| Итог за ужин | | | 16,6 | 16,4 | 80,33 | 596,65 | |
| Итог за день | | | 51,19 | 57,28 | 196,59 | 1607,9 | |

Меню на 20.03.2023.

| с 3 до 7 лет | День 1 | | | | | | |
|---|---------------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | 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 |
| Итого за завтрак | | | 11,408 | 26,394 | 50,262 | 484,8 | |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 63 |
| Итого за второй завтрак | | | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | |
| 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 |
| Итого за обед | | | 35 | 36,26 | 83,02 | 766,8 | |
| 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 |
| Итого за ужин | | | 23,5 | 21,6 | 93,8 | 737,8 | |
| Итого за день | | | 70,908 | 84,454 | 247,282 | 2081,4 | |