

**МЕНЮ.** Неделя: Вторая. День: Среда

Сезон: зимнее-весенний \_\_\_\_\_

Возрастная категория 1 –3 года

№ рецептура	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порций грамм	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
213	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,28	63
168	Каша ячневая вязкая	105	2,45	2,24	24,75	131
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,133	9,34	44,88
392	Чай	150	0,03	0,01	6,82	26,08
	Итого за прием:		9,04	7,223	41,67	291,36
400	10.00 Фрукты	60	0,24	0,24	0,48	26,4
	<b>ОБЕД</b>					
80	Суп картофельный с крупой	150	1,257	2,016	7,283	52,35
256	Котлета рыбная любительская с соусом	60/30	8,02	2,82	5,99	81
312	Картофель отварной	120	2,5	4,08	14,86	106
75	Икра свекольная	40	0,92	2,72	6,16	50
375	Кисель	150	0	0	11,227	42
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03
	Итого за прием:		16,657	12,196	69,55	451,7
	<b>ПОЛДНИК</b>					
454	Пирожки печеные	60	4,1	3,2	23,8	140
397	Сок	200	0	0	11	44
	Итого за прием:		4,1	3,2	34,8	184
	Итого за день:		29,797	22,619	146,02	927,06

**МЕНЮ.** Неделя: Вторая. День: Среда

Сезон: зимнее-весенний \_\_\_\_\_

Возрастная категория 3 –7 лет

№ рецептура	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порций грамм	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
213	Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,28	63
168	Каша ячневая вязкая	155	3,67	3,36	37,12	197
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,32
392	Чай	180	0,03	0,01	8,18	31,29
	Итого за прием:		10,92	8,41	60,07	385,01
400	10.00 Фрукты	60	0,24	0,24	0,48	26,4
	<b>ОБЕД</b>					
80	Суп картофельный с крупой	200	1,676	2,688	9,71	69,6
256	Котлета рыбная любительская с соусом	60/30	8,02	2,82	5,99	81
312	Картофель отварной	150	3,12	5,1	18,6	133
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	78
375	Кисель	180	0	0	13,47	50,4
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	67,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03
	Итого за прием:		18,156	15,248	81,04	532,35
	<b>ПОЛДНИК</b>					
454	Пирожки печеные	60	4,1	3,2	23,8	140
397	Сок	200	0	0	11	44
	Итого за прием:		4,1	3,2	34,8	184
	Итого за день:		55,934	26,858	175,91	742,75

