

## Меню

Неделя: Вторая

День: Вторник

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория 1 –3 года

| №<br>рецеп<br>тура | Наименование блюда и кулинарных изделий  | Выход<br>порций<br>грамм | Пищевые вещества |               |              | ЭЦ<br>(ккал)  |
|--------------------|------------------------------------------|--------------------------|------------------|---------------|--------------|---------------|
|                    |                                          |                          | Белки            | Жиры          | Углеводы     |               |
|                    | <b>ЗАВТРАК</b>                           |                          |                  |               |              |               |
| 185                | Каша овсяная жидкая                      | 150                      | 3,46             | 5             | 21,15        | 144           |
| 1                  | Хлеб с сыром твердым Российским          | 30/7                     | 4,9              | 2,9           | 14,0         | 104           |
| 392                | Чай с лимоном                            | 150                      | 0,04             | 0             | 6,99         | 28            |
|                    | <b>Итого за прием:</b>                   | <b>337</b>               | <b>8,4</b>       | <b>7,9</b>    | <b>42,14</b> | <b>276</b>    |
| 399                | <b>10.00 Сок</b>                         | <b>100</b>               | <b>0,51</b>      | <b>0</b>      | <b>9</b>     | <b>43</b>     |
|                    | <b>ОБЕД</b>                              |                          |                  |               |              |               |
| 82                 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150                      | 1,61             | 1,703         | 10,28        | 62,85         |
| 274                | Рагу из говядины                         | 120                      | 15,2             | 12,5          | 10,4         | 214           |
| 336                | Капуста тушеная                          | 30                       | 0,6              | 1,08          | 3            | 23,7          |
| 376                | Компот из сухофруктов                    | 150                      | 0,06             | 0             | 16,36        | 65            |
|                    | Хлеб пшеничный                           | 20                       | 1,14             | 0,13          | 7,05         | 35            |
|                    | Хлеб ржаной                              | 30                       | 1,98             | 0,36          | 10,59        | 54            |
|                    | <b>Итого за прием:</b>                   | <b>500</b>               | <b>23,105</b>    | <b>28,555</b> | <b>46,8</b>  | <b>454,55</b> |
|                    | <b>ПОЛДНИК</b>                           |                          |                  |               |              |               |
| 231                | Кондитерские изделия (пряник)            | 50                       | 0,19             | 1,4           | 12           | 200           |
| 397                | Какао на молоке                          | 150                      | 3,15             | 2,72          | 0,49         | 89            |
|                    | <b>Итого за прием:</b>                   | <b>200</b>               | <b>3,34</b>      | <b>4,12</b>   | <b>12,49</b> | <b>289</b>    |
|                    | <b>Итого за день:</b>                    |                          | <b>35,36</b>     | <b>40,58</b>  | <b>63,63</b> | <b>786,55</b> |

## Меню

Неделя: Вторая

День: Вторник

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория 3 – 7 лет

| №<br>рецеп<br>тура | Наименование блюда и кулинарных изделий       | Выход<br>порций<br>грамм | Пищевые вещества |        |          | ЭЦ<br>(ккал) |
|--------------------|-----------------------------------------------|--------------------------|------------------|--------|----------|--------------|
|                    |                                               |                          | Белки            | Жиры   | Углеводы |              |
|                    | <b>ЗАВТРАК</b>                                |                          |                  |        |          |              |
| 185                | Каша жидкая овсяная                           | 200                      | 4,91             | 6,00   | 28,41    | 187          |
| 392                | Чай с лимоном                                 | 180                      | 0,03             | 0,01   | 8,18     | 31,29        |
| 3/13               | Хлеб с сыром                                  | 30/7                     | 4,9              | 2,9    | 14,00    | 104          |
|                    | Итого за прием:                               | 417                      | 12,72            | 11,88  | 55,1     | 377,99       |
| 399                | 10.00 Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 1 шт.                    | 0,51             | 0      | 9        | 43           |
|                    | <b>ОБЕД</b>                                   |                          |                  |        |          |              |
| 85                 | Суп картофельный с клецками                   | 180                      | 1,676            | 2,688  | 9,71     | 69,6         |
| 274                | Рагу из говядины                              | 80/150                   | 21,71            | 16,55  | 11,03    | 296          |
| 132                | Капуста тушеная                               | 50                       | 0,98             | 1,85   | 4,75     | 39,5         |
| 376                | Компот из сухофруктов                         | 180                      | 0,396            | 0,018  | 0,612    | 101,7        |
|                    | 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:                               | 700                      | 27,742           | 19,816 | 45,382   | 519,65       |
|                    | <b>ПОЛДНИК</b>                                |                          |                  |        |          |              |
| 231                | Кондитерские изделия (пряник)                 | 70                       | 1,75             | 1,4    | 25,9     | 122,5        |
| 397                | Какао на молоке                               | 180                      | 3,67             | 3,19   | 0,49     | 107          |
|                    | Итого за прием:                               | 250                      | 5,42             | 4,59   | 26,39    | 229,5        |
|                    | Итого за день:                                |                          | 45,882           | 36,206 | 126,872  | 1127,14      |

