Меню на неделю д/с «Родничок» с 16 по 20 января 2023 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Для детей до 3 лет | Для детей 3 – лет до 7 лет |
| Выход(гр.) | Белки(гр.) | Жиры(гр.) | Угле-воды(гр.) | Калор.(Ккал.) | Выход(гр.) | Белки(гр.) | Жиры(гр.) | Угле-воды(гр.) | Калор.(Ккал.) |
| **16.01.2023**1 завтракКаша маннаяЧай сладкийПряник2 завтракСок яблочный | 20015040100 | 6,530,092,01,0 | 4,601,00,1 | 36,8711,58381,9 | 21546,6814012,5 | 20020040150 | 6,530,122,01,5 | 4,601,00,15 | 36,8715,44382,85 | 21562,2414018,75 |
| Всего |  | 9,62 | 5,7 | 88,35 | 414,18 |  | 10,15 | 5,75 | 93,16 | 435,99 |
| ОбедСвекольник Рыба под омлетомКартофельное пюре с морковьюКомпот из ягодХлеб ржаной | 15011012015030 | 1,3216,071,860,451,98 | 3,0812,564,570,10,36 | 6,966,314,2227,1310,26 | 60,84202,6105,48111,2854,3 | 20012015020040 | 1,7617,532,320,62,64 | 4,113,75,710,140,48 | 9,266,8717,7736,1813,68 | 81,12221,01131,85148,472,4 |
| Всего |  | 21,68 | 20,67 | 64,87 | 534,5 |  | 24,85 | 24,13 | 83,76 | 654,78 |
| ПолдникШанежка наливнаяМолоко | 70150 | 4,764,19 | 4,414,78 | 32,47,56 | 188,3890,09 | 70200 | 4,765,59 | 4,416,38 | 32,410,08 | 188,38120,12 |
| Всего |  | 8,95 | 9,19 | 39,96 | 278,47 |  | 10,35 | 10,79 | 42,48 | 308,5 |
| Всего за день |  | 40,25 | 35,56 | 193,18 | 1227,15 |  | 45,35 | 40,67 | 219,4 | 1399,27 |
| **17.01.2023**1завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеннаяЧай сладкийХлеб пшеничный с маслом Сыр2 завтракЯблоко | 200150201080 | 6,040,090,80,70,32 | 5,507,531,20,32 | 31,3211,584,81,457,8 | 198,9446,6890,319,936 | 200200301080 | 6,040,121,210,70,32 | 5,5011,31,20,32 | 31,3215,447,241,457,8 | 198,8462,24135,4619,936 |
| Всего |  | 7,95 | 14,55 | 56,95 | 391,82 |  | 8,39 | 18,32 | 63,25 | 452,44 |
| ОбедСуп гороховый с гренкамиЁжики мясныеКапуста тушёнаяСоус сметанныйКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 150651206015030 | 6,15,23,142,110,421,98 | 5,627,033,878,300,36 | 23,35,568,435,4720,5510,26 | 175,5106,48,12105,4283,8854,3 | 200851506020040 | 8,1 6,83,832,110,562,64 | 7,59,24,848,300,48 | 31,17,2710,545,4727,413,68 | 234139,1410,15105,42111,8472,4 |
| Всего |  | 18,95 | 25,18 | 73,57 | 533,62 |  | 24,04 | 29,96 | 95,46 | 672,95 |
| ПолдникЗапеканка творожная с соусомСнежок | 100150 | 13,193,75 | 3,054,2 | 23,516,5 | 174,25117,0 | 150180 | 19,784,5 | 4,575,04 | 35,2519,8 | 261,37140,4 |
| Всего |  | 16,94 | 7,25 | 40 | 291,25 |  | 24,28 | 9,61 | 55,05 | 401,77 |
| Всего за день |  | 43,84 | 46,98 | 170,52 | 1216,69 |  | 56,71 | 57,89 | 213,76 | 1527,16 |
| **18.01.2023**1 завтракКаша пшеничнаяЧай сладкийХлеб пшеничный с масломСыр2 завтракАпельсин | 200150201060 | 7,260,090,80,70,54 | 4,5407,531,20,12 | 31,711,584,081,454,86 | 196,5846,6890,319,924,0 | 200200301060 | 7,260,121,210,70,54 | 4,54011,31,20,12 | 31,715,447,241,454,86 | 196,5862,24135,4619,924,0 |
| Всего |  | 9,39 | 13,39 | 53,67 | 377,46 |  | 9,83 | 17,16 | 60,69 | 438,18 |
| ОбедСуп рыбныйЖаркое по домашнемуСалат морковь с яблокомКомпот из свежих яблок с изюмомХлеб ржаной  | 1501205015030 | 5,7411,490,450,361,98 | 2,699,994,580,270,36 | 7,989,193,5710,510,26 | 79,08172,7157,3745,5154,3 | 2001505020040 | 7,6514,360,450,482,64 | 3,5912,54,580,280,48 | 10,6411,493,5714,0713,68 | 105,44215,8957,3760,6872,4 |
| Всего |  | 19,75 | 17,89 | 41,5 | 408,97 |  | 25,58 | 21,43 | 53,45 | 511,78 |
| ПолдникВатрушка с творогомМолоко | 60150 | 3,1914,19 | 1,824,78 | 45,477,56 | 211,0490,09 | 60200 | 3,195,58 | 1,876,38 | 45,4710,08 | 211,04120,13 |
| Всего |  | 17,38 | 6,6 | 53,03 | 301,13 |  | 8,77 | 8,25 | 55,55 | 331,17 |
| Всего за день |  | 46,52 | 37,88 | 148,23 | 1087,56 |  | 44,18 | 46,84 | 169,69 | 1281,13 |
| **19.01.2023**1 завтракКаша рисоваяЧай с лимономХлеб пшеничный с масломСыр2 завтракСок яблочный | 2001502010100 | 4,990,050,80,71,0 | 4,370,017,531,20,1 | 28,311,484,81,451,9 | 172,5546,2190,319,912,5 | 2002003010150 | 4,990,071,210,71,5 | 4,370,0111,31,20,15 | 28,315,317,241,452,85 | 172,5561,61135,4619,918,75 |
| Всего |  | 7,54 | 13,21 | 47,93 | 341,46 |  | 8,47 | 17,03 | 55,15 | 408,27 |
| ОбедСуп овощнойЯйцо варёное Капустная запеканка с соусомКисель из клюквыХлеб ржаной | 1501/2120/4015030 | 2,52,5415,570,071,98 | 5,22,319,30,020,36 | 16,70,1212,8819,3710,26 | 11831,33287,757854,3 | 2001/2150/4020040 | 3,32,5419,170,12,64 | 6,92,323,520,030,48 | 22,30,1215,1625,8313,68 | 15731,33348,5810472,4 |
| Всего |  | 22,66 | 27,18 | 59,33 | 569,38 |  | 27,75 | 33,23 | 77,09 | 713,31 |
| ПолдникБулочка алтайскаяСнежок | 60150 | 4,53,75 | 2,84,2 | 26,016,5 | 15,58117,0 | 60180 | 4,54,5 | 2,85,04 | 26,019,8 | 15,58140,4 |
| Всего |  | 8,25 | 7 | 42,5 | 132,58 |  | 9 | 7,84 | 45,8 | 155,98 |
| Всего за день |  | 38,45 | 47,39 | 147,76 | 1043,42 |  | 45,22 | 58,1 | 178,04 | 1277,56 |
| **20.01.2023**1 завтракКаша дружба | 200 | 4,79 | 4,56 | 24,07 | 156,49 | 200 | 4,79 | 4,56 | 24,07 | 156,49 |
| Чай сладкийХлеб пшеничный с масломСыр2 завтракБанан | 150201080 | 0,090,80,71,2 | 07,531,20,08 | 11,584,081,4515,36 | 46,6890,319,971,2 | 200301080 | 0,121,210,71,2 | 011,31,20,08 | 15,447,241,4515,36 | 62,24135,4619,971,2 |
| Всего |  | 7,58 | 13,37 | 56,54 | 384,57 |  | 8,02 | 17,14 | 63,56 | 445,29 |
| ОбедСуп молочный картофельный Котлета рыбнаяМакароныСалат из свежей капусты с морковьюКомпот из яблок с изюмомХлеб ржаной | 150651205015030 | 2,068,44,080,680,251,98 | 2,623,126,194,570,150,36 | 12,3212,124,073,0816,410,26 | 81,16110,24168,1864,4967,9354,3 | 200751505020040 | 2,759,75,10,680,332,64 | 3,493,67,734,570,20,48 | 16,4314,030,13,0821,8713,68 | 108,21127,2210,2264,4990,5872,4 |
| Всего |  | 17,45 | 17,01 | 78,23 | 546,3 |  | 21,2 | 20,07 | 99,16 | 673,1 |
| ПолдникОмлет натуральныйКофейный напитокХлеб пшеничный | 6515020 | 5,822,081,54 | 8,30,030,6 | 1,214,859,96 | 102,867,9252,4 | 7520030 | 6,72,792,31 | 9,50,040,9 | 1,3819,814,94 | 118,6195,678,6 |
| Всего |  | 9,44 | 8,93 | 26,01 | 223,12 |  | 11,8 | 10,44 | 36,12 | 292,81 |
| Всего за день |  | 34,47 | 38,31 | 160,78 | 1153,99 |  | 41,02 | 47,65 | 198,84 | 1411,2 |
| Всего за 5 дней |  | 203,53 | 207,12 | 820,47 | 5728,81 |  | 232,48 | 251,15 | 979,73 | 6896,92 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |