Меню на неделю д/с «Родничок» с 30 января по 3 февраля 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.) |
| **30.01.2023**  1 завтрак  Каша манная  Чай сладкий  Пряник  2 завтрак  Сок яблочный | 200  150  40  100 | | | 6,53  0,09  2,0  1,0 | | 4,6  0  1,0  0,1 | 36,87  11,58  38  1,9 | | 215  46,68  140  12,5 | | 200  200  40  150 | | 6,53  0,12  2,0  1,5 | | 4,6  0  1,0  0,15 | | 36,87  15,44  38  2,85 | | | 215  62,24  140  18,75 |
| Всего |  | | | 9,62 | | 5,7 | 88,35 | | 414,18 | |  | | 10,15 | | 5,75 | | 93,16 | | | 435,99 |
| Обед  Свекольник  Кнели рыбные с соусом  Картофельное пюре  Компот из ягод  Хлеб ржаной | 150  65  120  150  30 | | | 1,32  8,4  1,63  0,08  1,98 | | 3,08  3,12  4,01  0,02  0,36 | 6,96  12,1  17,78  15,8  10,26 | | 60,84  110,24  109,7  63,74  54,3 | | 200  75  150  200  40 | | 1,76  9,7  2,04  0,11  2,64 | | 4,1  3,6  5,01  0,03  0,48 | | 9,26  14,0  22,22  21,07  13,68 | | | 81,12  127,2  137,12  84,99  72,4 |
| Всего |  | | | 13,41 | | 10,59 | 62,9 | | 398,82 | |  | | 16,25 | | 13,22 | | 80,23 | | | 502,83 |
| Полдник  Пирог с повидлом  Молоко | 60  150 | | | 4,04  4,19 | | 6,68  4,78 | 40,56  7,56 | | 238,52  90,09 | | 60  200 | | 4,04  5,59 | | 6,68  6,38 | | 40,56  10,08 | | | 238,52  120,12 |
| Всего |  | | | 8,23 | | 11,46 | 48,12 | | 328,61 | |  | | 9,63 | | 13,06 | | 50,64 | | | 358,64 |
| Всего за день |  | | | 31,26 | | 27,75 | 199,37 | | 1141,61 | |  | | 36,03 | | 32,03 | | 224,03 | | | 1297,46 |
| **31.01.2023**  1завтрак |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
| Каша пшенная  Чай сладкий с лимоном  Хлеб пшеничный с маслом  Сыр  2 завтрак  Яблоко | 200  150  20  10  80 | | | 6,04  0,05  0,8  0,7  0,32 | | 5,5  0,01  7,53  1,2  0,32 | 31,32  11,48  4,8  1,45  7,8 | | 198,94  46,21  90,3  19,9  36 | | 200  200  30  10  80 | | 6,04  0,7  1,21  0,7  0,32 | | 5,5  0,03  11,3  1,2  0,32 | | 31,32  15,31  7,24  1,45  7,8 | | | 198,84  61,61  135,46  19,9  36 |
| Всего |  | | | 7,91 | | 14,56 | 56,85 | | 391,35 | |  | | 8,97 | | 18,35 | | 63,12 | | | 451,81 |
| Обед  Суп гороховый с гренками  Ленивые голубцы с мясом  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 150  140  150  30 | | | 6,1  13,1  0,42  1,98 | | 5,62  13,08  0  0,36 | 23,3  6,91  20,55  10,26 | | 175,5  198,1  83,88  54,3 | | 200  170  200  40 | | 8,1  15,9  0,56  2,64 | | 7,5  15,8  0  0,48 | | 31,1  8,3  27,4  13,68 | | | 234  240,6  111,84  72,4 |
| Всего |  | | | 21,6 | | 19,06 | 61,02 | | 511,78 | |  | | 27,2 | | 23,78 | | 80,48 | | | 658,84 |
| Полдник  Шаньга с творогом  Снежок | 50  150 | | | 6,11  3,75 | | 6,54  4,2 | 19,94  16,5 | | 163,06  117,0 | | 50  180 | | 6,11  4,5 | | 6,54  5,04 | | 19,94  19,8 | | | 163,06  140,4 |
| Всего |  | | | 9,86 | | 10,74 | 36,44 | | 280,06 | |  | | 10,61 | | 11,58 | | 39,74 | | | 303,46 |
| Всего за день |  | | | 39,37 | | 44,36 | 154,31 | | 1183,19 | |  | | 46,78 | | 53,71 | | 183,34 | | | 1414,11 |
| **01.02.2023**  1 завтрак  Каша пшеничная  Чай сладкий  Хлеб пшеничный с маслом  Сыр  2 завтрак  Апельсин | 200  150  20  10  60 | | | 7,26  0,09  0,8  0,7  0,54 | | 4,54  0  7,53  1,2  0,12 | 31,7  11,58  4,08  1,45  4,86 | | 196,58  46,68  90,3  19,9  24,0 | | 200  200  30  10  60 | | 7,26  0,12  1,21  0,7  0,54 | | 4,54  0  11,3  1,2  0,12 | | 31,7  15,44  7,24  1,45  4,86 | | | 196,58  62,24  135,46  19,9  24,0 |
| Всего |  | | | 9,39 | | 13,39 | 53,67 | | 377,46 | |  | | 9,83 | | 17,16 | | 60,69 | | | 438,18 |
| Обед  Суп рыбный  Котлета «Солнышко»  Макароны с молочным соусом  Салат из свежей капусты  Компот из свежих фруктов  Хлеб ржаной | 150  65  120/40  50  150  30 | | | 5,74  10,31  6,1  0,82  0,36  1,98 | | 2,69  8,71  7,8  4,54  0,21  0,36 | 7,98  12,57  24,43  4,81  10,5  10,26 | | 79,08  167,71  210,92  55,98  45,51  54,3 | | 200  75  150/40  50  200  40 | | 7,65  11,7  6,4  0,82  0,48  2,64 | | 3,59  9,87  9,36  4,54  0,28  0,48 | | 10,64  14,41  33,44  4,81  14,07  13,68 | | | 105,44  191,1  234,96  55,98  60,68  72,4 |
| Всего |  | | | 25,31 | | 24,31 | 70,55 | | 613,5 | |  | | 27,05 | | 28,12 | | 91,05 | | | 720,56 |
| Полдник  Ватрушка с творогом  Молоко | 60  150 | | | 3,19  14,19 | | 1,82  4,78 | 45,47  7,56 | | 211,04  90,09 | | 60  200 | | 3,19  5,58 | | 1,87  6,38 | | 45,47  10,08 | | | 211,04  120,13 |
| Всего |  | | | 17,38 | | 6,6 | 53,03 | | 301,13 | |  | | 8,77 | | 8,25 | | 55,55 | | | 331,17 |
| Всего за день |  | | | 52,08 | | 44,3 | 177,25 | | 1292,09 | |  | | 45,65 | | 53,53 | | 207,29 | | | 1489,91 |
| **02.02.2023**  1 завтрак  Каша рисовая  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный с маслом  Сыр  2 завтрак  Сок натуральный | 200  150  20  10  100 | | | 4,99  0,05  0,8  0,7  1,0 | | 4,37  0,01  7,53  1,2  0,1 | 28,3  11,48  4,8  1,45  1,9 | | 172,55  46,21  90,3  19,9  12,5 | | 200  200  30  10  150 | | 4,99  0,07  1,21  0,7  1,5 | | 4,37  0,01  11,3  1,2  0,15 | | 28,3  15,31  7,24  1,45  2,85 | | | 172,55  61,61  135,46  19,9  18,75 |
| Всего |  | | | 7,54 | | 13,21 | 47,93 | | 341,46 | |  | | 8,47 | | 17,03 | | 55,15 | | | 408,27 |
| Обед  Салат из свеклы  Суп овощной  Яйцо варёное  Тефтели рыбные с соусом  Картофельное пюре  Кисель  Хлеб ржаной | 50  150  1/2  60  120  150  30 | | | 0,67  2,5  2,54  4,1  1,63  0,09  1,98 | | 2,3  5,2  2,3  3,3  4,01  0,06  0,36 | 2,92  16,7  0,12  7,3  17,78  15,86  10,26 | | 35,25  118  31,33  75,1  109,7  64,35  54,3 | | 60  200  1/2  70  150  200  40 | | 0,81  3,3  2,54  4,8  2,04  0,12  2,64 | | 2,76  6,9  2,3  3,8  5,01  0,08  0,48 | | 3,51  22,3  0,12  8,5  22,22  21,15  13,68 | | | 42,12  157  31,33  87,6  137,12  85,8  72,4 |
| Всего |  | | | 13,51 | | 17,53 | | 70,94 | | 488,03 |  | | 16,25 | | 21,33 | | 91,48 | | 613,37 | |
| Полдник  Булочка алтайская  Снежок | 60  150 | | | 4,5  3,75 | | 2,8  4,2 | | 26,0  16,5 | | 15,58  117,0 | 60  180 | | 4,5  4,5 | | 2,8  5,04 | | 26,0  19,8 | | 15,58  140,4 | |
| Всего |  | | | 8,25 | | 7 | | 42,5 | | 132,58 |  | | 9 | | 7,84 | | 45,8 | | 155,98 | |
| Всего за день |  | | | 29,3 | | 37,74 | | 161,37 | | 962,07 |  | | 33,72 | | 46,2 | | 192,43 | | 1177,62 | |
| **03.02.2023**  1 завтрак  Каша дружба | 200 | | | 4,79 | | 4,56 | | 24,07 | | 156,49 | 200 | | 4,79 | | 4,56 | | 24,07 | | 156,49 | |
| Чай сладкий  Хлеб пшеничный с маслом  Сыр  2 завтрак  Банан | 150  20  10  80 | | 0,09  0,8  0,7  1,2 | | | 0  7,53  1,2  0,08 | | 11,58  4,08  1,45  15,36 | | 46,68  90,3  19,9  71,2 | 200  30  10  80 | | 0,12  1,21  0,7  1,2 | | 0  11,3  1,2  0,08 | | 15,44  7,24  1,45  15,36 | | 62,24  135,46  19,9  71,2 | |
| Всего |  | | 7,58 | | | 13,37 | | 56,54 | | 384,57 |  | | 8,02 | | 17,14 | | 63,56 | | 445,29 | |
| Обед  Суп молочный картофельный с гренками  Гуляш куриный  Макароны с овощами  Салат морковный с яблоком  Компот из яблок с изюмом  Хлеб ржаной | 150  60  120  50  150  30 | | 2,06  10,76  4,08  0,45  0,25  1,98 | | | 2,62  8,16  6,19  4,58  0,15  0,36 | | 12,32  0,96  24,1  3,57  16,4  10,26 | | 81,16  125,37  168,18  57,37  67,93  54,3 | 200  70  150  60  200  40 | | 2,75  12,92  5,1  1,09  0,33  2,64 | | 3,49  10,46  7,74  5,5  0,2  0,48 | | 16,43  1,15  30,1  4,28  21,87  13,68 | | 108,21  150,9  210,22  68,84  90,58  72,4 | |
| Всего |  | | 19,58 | | | 22,06 | | 67,61 | | 554,31 |  | | 24,83 | | 27,87 | | 87,51 | | 701,15 | |
| Полдник  Коржик молочный  Кофейный напиток  Хлеб пшеничный | 60  150  20 | | 3,67  2,08  1,54 | | | 6,64  0,03  0,6 | | 43,77  14,85  9,96 | | 249,6  67,92  52,4 | 60  200  30 | | 3,67  2,79  2,31 | | 6,64  0,04  0,9 | | 43,77  19,8  14,94 | | 249,6  95,6  78,6 | |
| Всего |  | | 7,29 | | | 7,27 | | 68,58 | | 369,92 |  | | 8,77 | | 7,58 | | 78,51 | | 423,8 | |
| Всего за день |  | | 34,45 | | | 42,7 | | 192,73 | | 1308,8 |  | | 41,62 | | 52,59 | | 229,58 | | 1570,24 | |
| Всего за 5 дней |  | 186,46 | | | 196,22 | | | 885,03 | | 5887,76 |  | 203,8 | | 220,06 | | 1036,67 | | 6949,34 | | |
|  |  |  | | |  | | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | | |
|  |  |  | | |  | | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | | |