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 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 Кнели рыбные с соусомКартофельное пюре Компот из ягодХлеб ржаной | 15065120 15030 | 1,328,41,63 0,081,98 | 3,083,124,01 0,020,36 | 6,9612,117,78 15,810,26 | 60,84110,24109,7 63,7454,3 | 20075150 20040 | 1,769,72,04 0,112,64 | 4,13,65,01 0,030,48 | 9,2614,022,22 21,0713,68 | 81,12127,2137,12 84,9972,4 |
| Всего |  | 21,68 | 20,67 | 64,87 | 534,5 |  | 24,85 | 24,13 | 83,76 | 654,78 |
| ПолдникПирог с повидломМолоко | 60150 | 4,044,19 | 6,684,78 | 40,567,56 |  238,5290,09 | 60200 | 4,045,59 | 6,686,38 | 40,5610,08 | 238,52120,12 |
| 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 |
| **31.01.2023**1завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеннаяЧай сладкий с лимономХлеб пшеничный с маслом Сыр2 завтракЯблоко | 200150201080 | 6,040,050,80,70,32 | 5,50,017,531,20,32 | 31,3211,484,81,457,8 | 198,9446,2190,319,936 | 200200301080 | 6,040,71,210,70,32 | 5,50,0311,31,20,32 | 31,3215,317,241,457,8 | 198,8461,61135,4619,936 |
| Всего |  | 7,95 | 14,55 | 56,95 | 391,82 |  | 8,39 | 18,32 | 63,25 | 452,44 |
| ОбедСуп гороховый с гренкамиЛенивые голубцы с мясомКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 15014015030 | 6,113,10,421,98 | 5,6213,0800,36 | 23,36,9120,5510,26 | 175,5198,183,8854,3 | 20017020040 | 8,115,90,562,64 | 7,515,800,48 | 31,18,327,413,68 | 234240,6111,8472,4 |
| Всего |  | 18,95 | 25,18 | 73,57 | 533,62 |  | 24,04 | 29,96 | 95,46 | 672,95 |
| ПолдникШаньга с творогомСнежок | 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 |  | 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 |
| **01.02.2023**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 рыбныйКотлета «Солнышко» Макароны с молочным соусомСалат из свежей капустыКомпот из свежих фруктовХлеб ржаной  | 15065 120/405015030 | 5,7410,316,10,820,361,98 | 2,698,717,84,540,210,36 | 7,9812,5724,434,8110,510,26 | 79,08167,71210,9255,9845,5154,3 | 200 75150/405020040 | 7,6511,76,40,820,482,64 | 3,599,879,364,540,280,48 | 10,6414,4133,444,8114,0713,68 | 105,44 191,1234,9655,9860,6872,4 |
| 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 |
| **02.02.2023**1 завтракКаша рисоваяЧай с лимономХлеб пшеничный с масломСыр2 завтракСок натуральный | 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 |
| ОбедСалат из свеклыСуп овощнойЯйцо варёное Тефтели рыбные с соусомКартофельное пюреКисель Хлеб ржаной | 501501/260120 15030 | 0,672,52,54 4,11,63 0,091,98 | 2,35,22,33,34,01 0,060,36 | 2,9216,70,127,317,78 15,8610,26 | 35,2511831,3375,1109,7 64,3554,3 | 602001/270150 20040 | 0,813,32,544,82,04 0,122,64 | 2,766,92,33,85,01 0,080,48 | 3,5122,30,128,522,22 21,1513,68 | 42,1215731,3387,6137,12 85,872,4 |
| 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 |
| **03.02.2023**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 с гренками Гуляш куриныйМакароны с овощамиСалат морковный с яблокомКомпот из яблок с изюмомХлеб ржаной | 150601205015030 | 2,0610,764,080,450,251,98 | 2,628,166,194,580,150,36 | 12,320,9624,13,5716,410,26 | 81,16125,37168,1857,3767,9354,3 | 200701506020040 | 2,7512,925,11,090,332,64 | 3,4910,467,745,50,20,48 | 16,431,1530,14,2821,8713,68 | 108,21150,9210,2268,8490,5872,4 |
| Всего |  | 17,45 | 17,01 | 78,23 | 546,3 |  | 21,2 | 20,07 | 99,16 | 673,1 |
| ПолдникКоржик молочныйКофейный напитокХлеб пшеничный | 6015020 | 3,672,081,54 | 6,640,030,6 | 43,7714,859,96 | 249,667,9252,4 | 6020030 | 3,672,792,31 | 6,640,040,9 | 43,7719,814,94 | 249,695,678,6 |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |