Меню на неделю д/с «Родничок» с 13 по 17 марта 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.) |
| **13.03.2023**1 завтракКаша геркулесоваяЧай сладкийПеченье.2 завтракСок яблочный | 20015020100 | 6,170,091,91,0 | 5,8502,00,1 | 27,6411,5813,71,9 | 187,9246,6883,212,5 | 20020030150 | 6,170,122,91,5 | 5,8503,10,15 | 27,6415,4420,52,85 | 187,9262,24124,818,75 |
| Всего |  | 9,16 | 7,95 | 54,82 | 330,3 |  | 10,69 | 9,1 | 66,43 | 393,71 |
| ОбедСалат из свеклыЩи из свежей капусты Тефтели рыбные с соусомКартофельное пюре с морковьюНапиток из ягодХлеб ржаной | 501506012015030 | 0,671,254,11,860,451,98 | 2,33,413,34,570,10,36 | 2,924,37,314,2227,1310,26 | 35,2552,967,51105,48111,2854,3 | 602007015020040 | 0,811,674,82,320,62,64 | 2,764,553,85,710,140,48 | 3,515,748,517,1736,1813,68 | 42,1270,6287,6131,85148,472,4 |
| Всего |  | 10,31 | 14,04 | 66,13 | 366,78 |  | 12,84 | 17,44 | 84,78 | 552,99 |
| ПолдникПлюшкаМолоко | 60150 | 3,934,19 | 7,314,78 | 37,057,56 | 229,790,09 | 60200 | 3,935,59 | 7,316,38 | 37,0510,08 | 229,7120,12 |
| Всего |  | 8,12 | 12,09 | 44,61 | 319,79 |  | 9,52 | 13,69 | 47,13 | 349,82 |
| Всего за день |  | 27,59 | 34,08 | 165,56 | 1016,87 |  | 33,05 | 40,23 | 198,34 | 1296,52 |
| **14.03.2023**1завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеннаяЧай с лимономХлеб пшеничный с маслом2 завтракЯблоко | 2001502080 | 6,040,050,80,32 | 5,50,017,530,32 | 31,3211,484,87,8 | 198,9446,2190,336 | 2002003080 | 6,040,071,210,32 | 5,50,0111,30,32 | 31,3215,317,247,8 | 198,8461,61135,4636 |
| Всего |  | 7,21 | 13,36 | 55,4 | 371,45 |  | 7,64 | 17,13 | 61,67 | 431,91 |
| ОбедСуп картофельный с фрикаделькамиЯйцо варёноеОвощи тушёные с мясомКомпот из курагиХлеб ржаной | 150/351/212015030 | 4,842,5413,770,251,98 | 4,982,38,770,150,36 | 6,660,1216,6716,410,26 | 90,7831,33206,167,9354,3 | 200/351/215020040 | 6,452,5417,210,33 | 6,642,319,960,20,48 | 8,880,1220,8421,8713,68 | 121,0431,33257,690,5872,4 |
| Всего |  | 23,02 | 16,56 | 50,11 | 450,44 |  | 26,53 | 29,58 | 65,39 | 571,95 |
| ПолдникСырники с морковкойСнежок | 70150 | 7,03,75 | 2,674,2 | 13,116,5 | 225,24117,0 | 70180 | 7,04,5 | 2,675,04 | 13,119,8 | 225,24140,4 |
| Всего |  | 10,75 | 6,87 | 29,6 | 342,24 |  | 11,5 | 7,71 | 32,9 | 365,64 |
| Всего за день |  | 40,98 | 36,79 | 135,11 | 1164,13 |  | 45,67 | 54,42 | 159,96 | 1369,5 |
| **15.03.2023**1 завтракКаша пшеничнаяЧай сладкийХлеб пшеничный с маслом2 завтракАпельсин | 2001502060 | 7,260,090,80,54 | 4,5407,530,12 | 31,711,584,084,86 | 196,5846,6890,324,0 | 2002003060 | 7,260,121,210,54 | 4,54011,30,12 | 31,715,447,244,86 | 196,5862,24135,4624,0 |
| Всего |  | 8,69 | 12,19 | 52,22 | 357,56 |  | 9,13 | 15,96 | 59,24 | 418,28 |
| ОбедСалат из морковиСуп рыбныйКотлета мясная с овощамиМакароны с соусомКомпот из свежих яблокХлеб ржаной  | 5015065120/4015030 | 0,575,748,255,520,361,98 | 4,542,699,147,830,210,36 | 4,547,982,1525,6510,510,26 | 61,2879,08121,92195,045,5154,3 | 6020075150/4020040 | 0,687,659,526,540,48 | 5,453,5910,559,377,730,48 | 5,4410,642,4831,6830,113,68 | 73,54105,44142,87237,06210,2272,4 |
| Всего |  | 22,42 | 24,77 | 61,08 | 557,09 |  | 24,87 | 37,17 | 94,02 | 631,31 |
| ПолдникПеченье творожноеМолоко | 50150 | 5,1114,19 | 5,544,78 | 18,87,56 | 160,190,09 | 50200 | 5,115,58 | 5,546,38 | 18,810,08 | 160,1120,13 |
| Всего |  | 19,3 | 7,15 | 26,36 | 250,19 |  | 10,69 | 11,92 | 28,88 | 280,23 |
| Всего за день |  | 50,41 | 37,06 | 139,66 | 1164,84 |  | 44,69 | 65,05 | 182,14 | 1329,82 |
| **16.03.2023**1 завтракКаша рисоваяЧай с лимономХлеб пшеничный с маслом2 завтракСок яблочный | 20015020100 | 4,990,050,81,0 | 4,370,017,530,1 | 28,311,484,81,9 | 172,5546,2190,312,5 | 20020030150 | 4,990,071,211,5 | 4,370,0111,30,15 | 28,315,317,242,85 | 172,5561,61135,4618,75 |
| Всего |  | 6,84 | 12,01 | 46,48 | 321,56 |  | 7,77 | 18,83 | 53,7 | 388,37 |
| ОбедСалат из свежей капустыСуп крестьянскийЗапеканка картофельная с мясом и соусомКисель из клюквыХлеб ржаной | 5015012015030 | 0,671,337,140,081,98 | 2,33,575,930,060,36 | 2,927,7418,0415,8610,26 | 35,2568,4154,1464,3554,3 | 6020015020040 | 0,811,778,920,122,64 | 2,764,767,410,080,48 | 3,5110,3222,5521,1513,68 | 42,1291,2192,6885,872,4 |
| Всего |  | 11,2 | 12,22 | 54,82 | 376,44 |  | 14,26 | 15,49 | 71,21 | 484,2 |
| ПолдникБулочка розоваяСнежок | 60150 | 4,153,75 | 1,624,2 | 32,7816,5 | 162,3117,0 | 60180 | 4,154,5 | 1,625,04 | 32,7819,8 | 162,3140,4 |
| Всего |  | 7,9 | 5,82 | 49,28 | 279,3 |  | 8,65 | 6,66 | 52,58 | 302,7 |
| Всего за день |  | 25,94 | 30,05 | 150,58 | 977,3 |  | 30,68 | 40,98 | 177,49 | 1175,27 |
| **17.03.2023**1 завтракКаша гречневая | 200 | 4,95 | 5,36 | 30,65 | 190,71 | 200 | 4,95 | 5,36 | 30,65 | 190,71 |
| Чай сладкийХлеб пшеничный с маслом2 завтракБанан | 1502080 | 0,090,81,2 | 07,530,08 | 11,584,0815,36 | 46,6890,371,2 | 2003080 | 0,121,211,2 | 011,30,08 | 15,447,2415,36 | 62,24135,4671,2 |
| Всего |  | 7,04 | 12,97 | 61,67 | 398,89 |  | 7,48 | 16,74 | 68,69 | 459,61 |
| ОбедСалат из моркови и яблокаСуп молочный с гренками  Мясной гуляшРис отварнойКомпот из яблок с изюмомХлеб ржаной | 501506012015030 | 0,452,580,762,90,361,98 | 4,583,278,164,070,210,36 | 3,5713,320,9626,6410,510,26 | 57,3781,56125,37154,7845,5154,3 | 602007015020040 | 0,542,7512,923,630,482,64 | 5,154,4910,465,10,280,48 | 4,2916,431,1533,4514,713,68 | 68,84108,2150,9193,4760,6872,4 |
| Всего |  | 9,03 | 20,65 | 65,25 | 518,89 |  | 22,96 | 25,96 | 83,7 | 654,49 |
| ПолдникОмлет печёныйМолоко | 60150 | 5,744,19 | 7,144,78 | 19,987,56 | 165,2790,09 | 60200 | 5,745,29 | 7,146,38 | 19,9810,08 | 165,27120,12 |
| Всего |  | 9,93 | 11,92 | 27,54 | 255,36 |  | 11,03 | 13,52 | 30,06 | 285,39 |
| Всего за день |  | 26,0 | 45,54 | 151,46 | 1173,14 |  | 41,47 | 56,22 | 182,45 | 1399,49 |
| Всего за 5 дней |  | 170,92 | 171,23 | 745,37 | 5496,28 |  | 195,56 | 256,9 | 900,38 | 6570,06 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |