Меню на неделю д/с «Родничок» с 20 по 24 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.) |
| **20.03.2023**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 |  | 13,41 | 10,59 | 62,9 | 398,82 |  | 16,25 | 13,22 | 80,23 | 502,83 |
| 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 |  | 8,23 | 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 |
| **21.03.2023**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 |  | 7,91 | 14,56 | 56,85 | 391,35 |  | 8,97 | 18,35 | 63,12 | 451,81 |
| 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 |  | 21,6 | 19,06 | 61,02 | 511,78 |  | 27,2 | 23,78 | 80,48 | 658,84 |
| 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 |  | 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 |
| **22.03.2023**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 |  | 25,31 | 24,31 | 70,55 | 613,5 |  | 27,05 | 28,12 | 91,05 | 720,56 |
| 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 |  | 52,08 | 44,3 | 177,25 | 1292,09 |  | 45,65 | 53,53 | 207,29 | 1489,91 |
| **23.03.2023**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 |  | 13,51 | 17,53 | 70,94 | 488,03 |  | 16,25 | 21,33 | 91,48 | 613,37 |
| 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 |  | 29,3 | 37,74 | 161,37 | 962,07 |  | 33,72 | 46,2 | 192,43 | 1177,62 |
| **24.03.2023**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 |  | 19,58 | 22,06 | 67,61 | 554,31 |  | 24,83 | 27,87 | 87,51 | 701,15 |
| 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 |  | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |