**МЕНЮ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 15 (пятница)** | | **С 1,5 до 3 лет** | | | | | **С 3 до 7 лет** | | | | | **№ карты,**  **рецептуры** |
| **Выход** | **Пищевая ценность** | | | **Энерг-я**  **ценность** | **Выход** | **Пищевая ценность** | | | **Энерг-я**  **ценность** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |  | **граммы** | | | | **ккал** | **граммы** | | | | **ккал** |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/4 | 3,49 | 7,42 | 16,01 | 130 | 40/5/5 | 4,23 | 8,54 | 17,4 | 148 | 19, 3 |
| Каша вязкая молочная «Дружба» | 150/3 | 5,0 | 7,635 | 28,04 | 239 | 180/3 | 6,55 | 10,18 | 29,09 | 243 | 52, 84 |
| Чай с лимоном и сахаром | 150 | 0,09 | 0 | 12,42 | 54,9 | 180 | 0,1 | 0 | 13,8 | 54 | 3, 200, 264 |
| **Итого** |  | **342** | **8,58** | **15,055** | **56,47** | **423,9** | **413** | **10,88** | **18,72** | **60,29** | **445** |  |
| **Второй завтрак** | Сок абрикосовый | **100** | 0,75 | 0 | 20,56 | 79,005 | **100** | 0,75 | 0 | 20,56 | 79,005 | 13, 206 |
| **Обед** | Икра кабачковая (промышленного пр-ва) | 30 | 2,2 | 2,12 | 3,05 | 3,05 | 50 | 10,3 | 6,47 | 15,9 | 226 | 21, 22 |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150 | 4,61 | 3,75 | 11,3 | 96,43 | 180 | 5,62 | 5,2 | 14,52 | 130,56 | 38, 777 |
| Котлета мясная | 50 | 10,26 | 5,02 | 5,4 | 122 | 70 | 2,82 | 2,86 | 21,76 | 186 | 60, 161 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 3,11 | 4,07 | 42,5 | 180,14 | 130 | 4,203 | 5,76 | 73,6 | 255,20 | 118, 316 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 1,8 | 0 | 25,3 | 82 | 180 | 2,1 | 0 | 28,56 | 108 | 8, 241 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,1 | 0,51 | 19,3 | 61 | 50 | 3,3 | 0,6 | 22,17 | 79,5 |  |
| **Итого** |  | **520** | **25,08** | **15,47** | **106,8** | **544,62** | **660** | **28,043** | **20,89** | **176,5** | **985,26** |  |
| **Полдник** | Омлет натуральный с маслом | 80 | 8,82 | 9,5 | 5,4 | 195,38 | 100 | 12,23 | 15,36 | 8,01 | 199,7 | 61, 110 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,02 | 9,2 | 31 | 180 | 0,12 | 0, 06 | 13 | 49,23 | 1, 263, 264 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 1,5 | 14,91 | 65,8 | 40 | 4,8 | 2,4 | 26,4 | 114,3 |  |
| Печенье | 20 | 2 | 3 | 15 | 83,6 | 30 | 2,63 | 4,13 | 26,21 | 145,9 | 97 |
| **Итого** |  | **280** | **13,16** | **14,02** | **44,51** | **375.78** | **350** | **19,78** | **21,95** | **73,62** | **509.13** |  |
| **Всего за день** |  |  | **47,57** | **45** | **228,3** | **1423,3** |  | **59,453** | **61,56** | **330,9** | **2018,3** |  |
| **Объем за день** |  | **1242** |  |  |  |  | **1523** |  |  |  |  |  |