

# МЕНЮ

на «16» ноября 2021 года

День 2 (вторник)		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 пшеничная молочная	150/3	6,8	6,27	30,135	217,5	180/3	9,5	9,2	33,2	279	49, 91
	Какао с молоком	150	2,95	3,19	20,2	109,4	180	3,3	3,7	21,4	130	4, 248
<b>Итого</b>		<b>342</b>	<b>13,24</b>	<b>16,88</b>	<b>66,5</b>	<b>456,9</b>	<b>413</b>	<b>17,03</b>	<b>21,44</b>	<b>72</b>	<b>557</b>	
Второй завтрак	Яблоко	<b>100</b>	0,4	0,4	11,3	45	<b>100</b>	0,4	0,4	11,3	45	14, 458
Обед	Кукуруза консервир. (пром. пр-ва)	30	0,09	0,18	5,04	26,1	50	1,9	0,36	10,08	52,2	31, 12
	Борщ с капустой свежей, с мясом	150	5,8	4,79	10,2	92	180	6	5,6	20,2	140,2	35, 36
	Рыба, тушёная с овощами	50	7,36	3,1	2,9	161,64	70	9,9	3,5	5,65	218,05	62, 144
	Картофельное пюре	100	4,1	4,5	28,5	129,1	140	5,6	4,6	30,4	139,5	63, 206
	Кисель из замороженных плодов или ягод	150	0,85	0,034	22,219	89,42	180	0,1	0,04	26,14	105,2	9, 378
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,51	19,3	61	50	3,3	0,6	22,17	79,5	
<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>21,3</b>	<b>13,114</b>	<b>88,159</b>	<b>559,26</b>	<b>670</b>	<b>26,8</b>	<b>14,7</b>	<b>114,64</b>	<b>734,65</b>	
Полдник	Сырники из творога	150	20,43	15,47	19,01	190,6	180	21,46	20,75	23,65	242	120, 268
	Напиток йогуртовый	150	5,2	5,7	8,2	126,2	180	5,85	6,1	8,1	104,07	7, 251
<b>Итого</b>		<b>300</b>	<b>23</b>	<b>21,17</b>	<b>27,21</b>	<b>316,8</b>	<b>360</b>	<b>27,31</b>	<b>26,85</b>	<b>31,75</b>	<b>346,07</b>	
Всего за день			<b>41</b>	<b>45</b>	<b>193,169</b>	<b>1377,96</b>		<b>71,54</b>	<b>63,39</b>	<b>229,69</b>	<b>1682,72</b>	
Объем за день		<b>1262</b>					<b>1543</b>					