Меню на неделю д/с «Родничок» с 09 по 13 января 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.) |
| **09.01.2023**  1 завтрак  Каша геркулесовая  Чай сладкий  Печенье.  2 завтрак  Сок яблочный | 200  150  20  100 | | | 6,17  0,09  1,9  1,0 | | 5,85  0  2,0  0,1 | 27,64  11,58  13,7  1,9 | | 187,92  46,68  83,2  12,5 | | 200  200  30  150 | | 6,17  0,12  2,9  1,5 | | 5,85  0  3,1  0,15 | | 27,64  15,44  20,5  2,85 | | | 187,92  62,24  124,8  18,75 |
| Всего |  | | | 9,16 | | 7,95 | 54,82 | | 330,3 | |  | | 10,69 | | 9,1 | | 66,43 | | | 393,71 |
| Обед  Борщ  Тефтели рыбные с соусом  Картофельное пюре  Напиток клюквенный  Хлеб ржаной | 150  60  120  150  30 | | | 1,23  4,1  1,63  0,08  1,98 | | 4,24  3,3  4,01  0,02  0,36 | 9,61  7,3  17,78  15,8  10,26 | | 75,09  75,1  109,7  63,74  54,3 | | 200  70  150  200  40 | | 1,64  4,8  2,04  0,11  2,64 | | 5,26  3,8  5,01  0,03  0,48 | | 12,08  8,5  22,22  21,07  13,68 | | | 101,2  87,6  137,12  84,99  72,4 |
| Всего |  | | | 9,02 | | 11,93 | 60,75 | | 377,93 | |  | | 11,23 | | 14,58 | | 77,55 | | | 483,31 |
| Полдник  Булочка домашняя  Молоко | 60  150 | | | 3,93  4,19 | | 7,31  4,78 | 37,05  7,56 | | 229,7  90,09 | | 60  200 | | 3,93  5,59 | | 7,31  6,38 | | 37,05  10,08 | | | 229,7  120,12 |
| Всего |  | | | 8,12 | | 12,09 | 44,61 | | 319,79 | |  | | 9,52 | | 13,69 | | 47,13 | | | 349,82 |
| Всего за день |  | | | 26,3 | | 31,97 | 160,18 | | 1028,02 | |  | | 31,44 | | 37,37 | | 191,11 | | | 1226,84 |
| **10.01.2023**  1завтрак |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
| Каша пшенная  Чай сладкий  Хлеб пшеничный с маслом  2 завтрак  Яблоко | 200  150  20  80 | | | 6,04  0,09  0,8  0,32 | | 5,5  0  7,53  0,32 | 31,32  11,58  4,8  7,8 | | 198,94  46,68  90,3  36 | | 200  200  30  80 | | 6,04  0,12  1,21  0,32 | | 5,5  0  11,3  0,32 | | 31,32  15,44  7,24  7,8 | | | 198,84  62,24  135,46  36 |
| Всего |  | | | 7,25 | | 13,35 | 55,5 | | 371,92 | |  | | 7,69 | | 17,12 | | 61,8 | | | 432,54 |
| Обед  Суп картофельный с фрикадельками  Ленивые голубцы  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 150  140  150  30 | | | 4,8  13,1  0,42  1,98 | | 4,98  13,08  0  0,36 | 6,66  6,91  20,55  10,26 | | 90,78  198,1  83,88  54,3 | | 200  170  200  40 | | 6,44  15,9  0,56  2,64 | | 6,64  15,8  0  0,48 | | 8,88  8,3  27,04  13,68 | | | 121,0  240,6  111,84  72,4 |
| Всего |  | | | 20,3 | | 18,42 | 44,38 | | 427,06 | |  | | 25,54 | | 22,92 | | 57,9 | | | 548,84 |
| Полдник  Шаньга наливная  Снежок | 70  150 | | | 4,76  3,75 | | 4,41  4,2 | 32,4  16,5 | | 188,38  117,0 | | 70  180 | | 4,76  4,5 | | 4,41  5,04 | | 32,4  19,8 | | | 188,38  140,4 |
| Всего |  | | | 8,51 | | 8,61 | 48,9 | | 305,38 | |  | | 9,25 | | 9,45 | | 52,2 | | | 328,78 |
| Всего за день |  | | | 36,06 | | 40,38 | 148,78 | | 1104,36 | |  | | 42,48 | | 49,49 | | 171,9 | | | 1310,16 |
| **11.01.2023**  1 завтрак  Каша пшеничная  Чай сладкий  Хлеб пшеничный с маслом  2 завтрак  Апельсин | 200  150  20  60 | | | 7,26  0,09  0,8  0,54 | | 4,54  0  7,53  0,12 | 31,7  11,58  4,08  4,86 | | 196,58  46,68  90,3  24,0 | | 200  200  30  60 | | 7,26  0,12  1,21  0,54 | | 4,54  0  11,3  0,12 | | 31,7  15,44  7,24  4,86 | | | 196,58  62,24  135,46  24,0 |
| Всего |  | | | 8,69 | | 12,19 | 52,22 | | 357,56 | |  | | 9,13 | | 15,96 | | 59,24 | | | 418,28 |
| Обед  Суп рыбный  Котлета мясная  Макароны  Компот из свежих яблок  Хлеб ржаной | 150  65  120  150  30 | | | 5,74  9,04  4,08  0,36  1,98 | | 2,69  7,56  6,19  0,21  0,36 | 7,98  11,97  24,07  10,5  10,26 | | 79,08  152,05  168,17  45,51  54,3 | | 200  75  150  200  40 | | 7,65  10,43  5,1  0,48  2,64 | | 3,59  8,72  7,73  0,28  0,48 | | 10,64  13,81  30,1  14,07  13,68 | | | 105,44  175,44  210,22  60,68  72,4 |
| Всего |  | | | 21,2 | | 17,01 | 64,78 | | 499,11 | |  | | 26,3 | | 20,8 | | 82,3 | | | 624,18 |
| Полдник  Сырники с маслом  Молоко | 70  150 | | | 10,99  14,19 | | 2,37  4,78 | 16,1  7,56 | | 126,67  90,09 | | 80  200 | | 12,56  5,58 | | 2,71  6,38 | | 18,4  10,08 | | | 148,19  120,13 |
| Всего |  | | | 25,18 | | 7,15 | 23,66 | | 216,76 | |  | | 18,14 | | 9,09 | | 28,48 | | | 268,32 |
| Всего за день |  | | | 55,07 | | 37,06 | 140,66 | | 1073,43 | |  | | 53,57 | | 45,86 | | 166,02 | | | 1310,78 |
| **12.01.2023**  1 завтрак  Каша рисовая  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный с маслом  2 завтрак  Сок яблочный | 200  150  20  100 | | | 4,99  0,05  0,8  1,0 | | 4,37  0,01  7,53  0,1 | 28,3  11,48  4,8  1,9 | | 172,55  46,21  90,3  12,5 | | 200  200  30  150 | | 4,99  0,07  1,21  1,5 | | 4,37  0,01  11,3  0,15 | | 28,3  15,31  7,24  2,85 | | | 172,55  61,61  135,46  18,75 |
| Всего |  | | | 6,84 | | 12,01 | 46,48 | | 321,56 | |  | | 7,77 | | 18,83 | | 53,7 | | | 388,37 |
| Обед  Суп крестьянский  Котлета рыбная  Картофельное пюре  Кисель из клюквы  Хлеб ржаной | 150  65  120  150  30 | | | 1,33  8,4  1,63  0,07  1,98 | | 3,57  3,12  4,01  0,02  0,36 | 7,74  12,1  17,78  19,37  10,26 | | 68,4  110,24  109,7  78  54,3 | | 200  75  150  200  40 | | 1,77  9,7  2,04  0,1  2,64 | | 4,76  3,6  5,01  0,03  0,48 | | 10,32  14,0  22,22  25,83  13,68 | | | 91,2  127,2  137,12  104  72,4 |
| Всего |  | | | 13,41 | | 11,08 | | 67,25 | | 420,64 |  | | 16,25 | | 13,88 | | 86,05 | | 513,92 | |
| Полдник  Булочка с корицей  Снежок | 60  150 | | | 4,72  3,75 | | 5,4  4,2 | | 38,74  16,5 | | 222,51  117,0 | 60  180 | | 4,72  4,5 | | 5,4  5,04 | | 38,74  19,8 | | 222,51  140,4 | |
| Всего |  | | | 8,47 | | 9,6 | | 55,24 | | 339,51 |  | | 9,2 | | 10,44 | | 58,54 | | 362,91 | |
| Всего за день |  | | | 28,72 | | 32,69 | | 168,97 | | 1081,71 |  | | 33,22 | | 43,15 | | 198,29 | | 1265,2 | |
| **13.01.2023**  1 завтрак  Каша гречневая | 200 | | | 4,95 | | 5,36 | | 30,65 | | 190,71 | 200 | | 4,95 | | 5,36 | | 30,65 | | 190,71 | |
| Чай сладкий  Хлеб пшеничный с маслом  2 завтрак  Банан | 150  20  80 | | 0,09  0,8  1,2 | | | 0  7,53  0,08 | | 11,58  4,08  15,36 | | 46,68  90,3  71,2 | 200  30  80 | | 0,12  1,21  1,2 | | 0  11,3  0,08 | | 15,44  7,24  15,36 | | 62,24  135,46  71,2 | |
| Всего |  | | 6,04 | | | 12,97 | | 61,67 | | 368,89 |  | | 7,48 | | 16,74 | | 68,69 | | 459,61 | |
| Обед  Суп молочный картофельный  Мясной гуляш  Макароны  Компот из яблок с изюмом  Хлеб ржаной | 150  60  120  150  30 | | 2,06  9,74  4,08  0,25  1,98 | | | 2,62  10,4  6,19  0,15  0,36 | | 12,32  1,9  24,07  16,4  10,26 | | 81,16  140,27  168,18  67,93  54,3 | 200  80  150  200  40 | | 2,75  12,99  5,1  0,33  2,64 | | 3,49  13,87  7,73  0,2  0,48 | | 16,43  2,54  30,1  21,87  13,68 | | 108,21  187,03  210,22  90,58  72,4 | |
| Всего |  | | 18,11 | | | 19,72 | | 64,95 | | 518,84 |  | | 23,81 | | 25,77 | | 84,62 | | 668,44 | |
| Полдник  Омлет натуральный  Молоко | 65  150 | | 5,82  4,19 | | | 8,3  4,78 | | 1,2  7,56 | | 102,8  90,09 | 75  200 | | 6,7  5,29 | | 9,5  6,38 | | 1,38  10,08 | | 118,61  120,12 | |
| Всего |  | | 10,01 | | | 13,08 | | 8,76 | | 192,89 |  | | 11,99 | | 15,88 | | 11,46 | | 238,73 | |
| Всего за день |  | | 34,16 | | | 45,77 | | 135,38 | | 1080,62 |  | | 43,28 | | 58,39 | | 164,77 | | 1366,78 | |
| Всего за 5 дней |  | 108,31 | | | 187,87 | | | 753,97 | | 5367,14 |  | 184,19 | | 234,26 | | 892,09 | | 6479,76 | | |
|  |  |  | | |  | | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | | |
|  |  |  | | |  | | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | | |