

**МЕНЮ на 20 апреля 2022 года**День: средаСезон: весенне-летнийВозрастная категория: от 1,5 до 3 лет

| Прием пищи                   | Наименование блюда                                       | Вес блюда<br>(в граммах) | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|--|--------------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------|
|                              |  |                          | Белки                | Жиры          | Углеводы       |                                |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 1</b>              |  |                          |                      |               |                |                                |             |
| <b>ДЕНЬ 3</b>                |  |                          |                      |               |                |                                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <i>Суп молочный рисовый</i>                              | 150                      | 4,460                | 1,650         | 14,190         | 73,340                         | № 85        |
|                              | <i>Чай с молоком</i>                                     | 180                      | 2,356                | 2,125         | 16,820         | 91,622                         | № 153       |
|                              | <i>Батон с маслом</i>                                    | 20/5                     | 2,700                | 5,900         | 14,670         | 102,000                        | № 34        |
| <b>Итого за завтрак</b>      |  | <b>355</b>               | <b>9,516</b>         | <b>9,675</b>  | <b>45,680</b>  | <b>266,962</b>                 |             |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>          | <i>Свежий фрукт, яблоко</i>                              | 95                       | 1,482                | 1,539         | 9,120          | 51,908                         | № 144       |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |  | <b>95</b>                | <b>1,482</b>         | <b>1,539</b>  | <b>9,120</b>   | <b>51,908</b>                  |             |
| <b>ОБЕД</b>                  | <i>Винегрет</i>  | 40                       | 0,496                | 2,617         | 3,809          | 39,823                         | № 32        |
|                              | <i>Щи из свежей капусты со сметаной на м/б</i>           | 150                      | 1,752                | 2,785         | 11,139         | 81,584                         | № 37        |
|                              | <i>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</i> | 70                       | 8,697                | 8,133         | 2,836          | 118,623                        | № 71        |
|                              | <i>Макаронь отварные</i>                                 | 40                       | 1,560                | 1,640         | 48,833         | 35,333                         | № 77        |
|                              | <i>Компот из яблок</i>                                   | 150                      | 0,103                | 0,114         | 18,200         | 69,684                         | № 159       |
|                              | <i>Хлеб пшеничный</i>                                    | 40                       | 3,070                | 0,850         | 16,740         | 97,500                         | № 147       |
|                              | <i>ржаной</i>  | 20                       | 1,320                | 0,200         | 8,040          | 38,000                         | № 149       |
| <b>Итого за обед</b>         |  | <b>510</b>               | <b>16,998</b>        | <b>15,519</b> | <b>109,597</b> | <b>480,547</b>                 |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <i>Сок яблочный (промышленного производства)</i>         | 150                      | 1,125                | 0,000         | 22,725         | 96,008                         | № 399       |
| <b>Итого за полдник</b>      |  | <b>150</b>               | <b>1,125</b>         | <b>0,000</b>  | <b>22,725</b>  | <b>96,008</b>                  |             |
| <b>УЖИН</b>                  | <i>Салат из соленых огурцов</i>                          | 20                       | 0,119                | 1,290         | 0,323          | 13,298                         | № 29        |
|                              | <i>Жаркое по-домашнему</i>                               | 170                      | 8,020                | 11,797        | 24,140         | 243,200                        | № 81        |
|                              | <i>Кисель</i>  | 150                      | 0,360                | 0,000         | 22,800         | 92,500                         | № 244       |
|                              | <i>Хлеб пшеничный</i>                                    | 20                       | 1,535                | 0,425         | 12,555         | 73,125                         | № 148       |
| <b>Итого за ужин</b>         |  | <b>360</b>               | <b>10,034</b>        | <b>13,512</b> | <b>55,633</b>  | <b>397,748</b>                 |             |
| <b>Итого за день:</b>        |  | <b>1470,00</b>           | <b>39,155</b>        | <b>40,245</b> | <b>242,755</b> | <b>1293,173</b>                |             |

**МЕНЮ на 20 апреля 2022 года**День: средаСезон: весенне-летнийВозрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи                   | Наименование блюда                                       | Вес блюда<br>(в граммах) | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|--|--------------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------|
|                              |  |                          | Белки                | Жиры          | Углеводы       |                                |             |
| <b>НЕДЕЛЯ 1</b>              |  |                          |                      |               |                |                                |             |
| <b>ДЕНЬ 3</b>                |  |                          |                      |               |                |                                |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>               | <i>Суп молочный рисовый</i>                              | 250                      | 5,950                | 2,200         | 18,920         | 97,780                         | № 85        |
|                              | <i>Чай с молоком</i>                                     | 200                      | 2,418                | 2,150         | 18,840         | 99,672                         | № 153       |
|                              | <i>Батон с маслом</i>                                    | 30/5                     | 4,000                | 8,900         | 22,000         | 153,000                        | № 34        |
| <b>Итого за завтрак</b>      |  | <b>485</b>               | <b>12,368</b>        | <b>13,250</b> | <b>59,760</b>  | <b>350,452</b>                 |             |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>          | <i>Свежий фрукт, яблоко</i>                              | 100                      | 1,560                | 1,620         | 9,600          | 54,640                         | № 144       |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |  | <b>100</b>               | <b>1,560</b>         | <b>1,620</b>  | <b>9,600</b>   | <b>54,640</b>                  |             |
| <b>ОБЕД</b>                  | <i>Винегрет</i>  | 50                       | 1,368                | 3,523         | 4,669          | 54,681                         | № 32        |
|                              | <i>Щи из свежей капусты со сметаной на м/б</i>           | 250                      | 1,752                | 4,641         | 11,139         | 90,544                         | № 37        |
|                              | <i>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</i> | 80                       | 9,633                | 9,131         | 3,157          | 132,546                        | № 71        |
|                              | <i>Макароны отварные</i>                                 | 60                       | 2,340                | 2,460         | 12,500         | 52,100                         | № 77        |
|                              | <i>Компот из яблок</i>                                   | 150                      | 0,103                | 0,114         | 18,200         | 69,684                         | № 159       |
|                              | <i>Хлеб пшеничный</i>                                    | 40                       | 2,372                | 0,136         | 9,840          | 42,866                         | № 147       |
|                              | <i>ржаной</i>  | 30                       | 2,059                | 1,224         | 13,360         | 69,353                         | № 149       |
| <b>Итого за обед</b>         |  | <b>660</b>               | <b>19,627</b>        | <b>20,687</b> | <b>72,865</b>  | <b>434,229</b>                 |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | <i>Сок яблочный (промышленного производства)</i>         | 150                      | 1,125                | 0,000         | 22,725         | 96,008                         | № 399       |
| <b>Итого за полдник</b>      |  | <b>150</b>               | <b>1,125</b>         | <b>0,000</b>  | <b>22,725</b>  | <b>96,008</b>                  |             |
| <b>УЖИН</b>                  | <i>Салат из соленых огурцов</i>                          | 25                       | 0,147                | 1,741         | 0,400          | 17,750                         | № 29        |
|                              | <i>Жаркое по-домашнему</i>                               | 200                      | 9,227                | 12,049        | 28,340         | 251,630                        | № 81        |
|                              | <i>Кисель</i>  | 150                      | 0,360                | 0,000         | 22,800         | 92,500                         | № 244       |
|                              | <i>Хлеб пшеничный</i>                                    | 30                       | 2,302                | 0,637         | 12,555         | 73,125                         | № 148       |
| <b>Итого за ужин</b>         |  | <b>405</b>               | <b>12,036</b>        | <b>14,427</b> | <b>64,095</b>  | <b>435,005</b>                 |             |
| <b>Итого за день:</b>        |  | <b>1800,00</b>           | <b>46,716</b>        | <b>49,984</b> | <b>229,045</b> | <b>1370,334</b>                |             |

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.  
Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.