

**МЕНЮ на 20 ноября 2024 года**День: средаСезон: осенне-зимнийВозрастная категория: от 1 до 3 лет

| Прием пищи                              | Наименование блюда                                | Вес блюда<br>(в граммах) | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С  | №<br>рецептуры |
|---|---|--------------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|----------------|
|   |   |                          | Белки                | Жиры          | Углеводы       |                                      |               |                |
| <b>НЕДЕЛЯ 1</b>                         |   |                          |                      |               |                |                                      |               |                |
| <b>ДЕНЬ 3</b>                           |   |                          |                      |               |                |                                      |               |                |
| ЗАВТРАК                                 | Суп молочный рисовый                              | 150                      | 4,460                | 1,650         | 14,190         | 73,340                               | 1,30          | №85            |
|   | Чай с молоком                                     | 180                      | 2,356                | 2,125         | 16,820         | 91,622                               | 1,360         | №153           |
|   | Батон с маслом                                    | 20/5                     | 2,700                | 5,900         | 14,670         | 102,000                              | 0,000         | №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>2,49</b>   |                |
| 2-ой ЗАВТРАК                            | Свежий фрукт, банан                               | 95                       | 1,425                | 0,475         | 19,950         | 91,200                               | 10,000        | №57            |
|   | Сок фруктовый<br>(промышленного производства)     | 100                      | 0,750                | 0,000         | 15,150         | 64,005                               | 0,000         | №399           |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b>            |   | <b>195</b>               | <b>2,175</b>         | <b>0,475</b>  | <b>35,100</b>  | <b>155,205</b>                       | <b>10,00</b>  |                |
| ОБЕД                                    | Винегрет  | 40                       | 0,496                | 2,617         | 3,809          | 39,823                               | 5,095         | №32            |
|   | Щи из свежей капусты со сметаной на м/б           | 150                      | 1,752                | 2,785         | 11,139         | 81,584                               | 18,870        | №37            |
|   | Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе | 70                       | 8,697                | 8,133         | 2,836          | 118,623                              | 1,201         | №71            |
|   | Макароны отварные                                 | 40                       | 1,560                | 1,640         | 48,833         | 35,333                               | 0,000         | №77            |
|   | Компот из яблок                                   | 150                      | 0,103                | 0,114         | 18,200         | 69,684                               | 1,360         | №155           |
|   | Хлеб пшеничный                                    | 40                       | 3,070                | 0,850         | 16,740         | 97,500                               | 0,000         | №147           |
|   | ржаной  | 20                       | 1,320                | 0,200         | 8,040          | 38,000                               | 0,000         | №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>26,526</b> |                |
| УПЛОТНЕННЫЙ<br>ПОЛДНИК                  | Салат из соленых огурцов                          | 20                       | 0,119                | 1,290         | 0,323          | 13,298                               | 0,950         | №29            |
|   | Жаркое по-домашнему                               | 170                      | 8,020                | 11,797        | 24,140         | 243,200                              | 29,47         | №81            |
|   | Кисель  | 150                      | 0,360                | 0,000         | 22,800         | 92,500                               | 0,250         | №244           |
|   | Батон нарезной                                    | 20                       | 1,520                | 0,640         | 8,370          | 48,750                               | 0,000         | №159           |
|   | Булочка домашняя                                  | 50                       | 3,586                | 4,942         | 30,670         | 173,840                              | 0,160         | №143           |
| <b>Итого за<br/>уплотненный полдник</b> |   | <b>410</b>               | <b>13,605</b>        | <b>18,669</b> | <b>86,303</b>  | <b>571,588</b>                       | <b>30,83</b>  |                |
| <b>Итого за день:</b>                   |   | <b>1470,00</b>           | <b>41,934</b>        | <b>44,338</b> | <b>276,68</b>  | <b>1474,302</b>                      | <b>69,846</b> |                |

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

**МЕНЮ на 20 ноября 2024 года***День: среда**Сезон: осенне-зимний**Возрастная категория: от 3 до 7 лет*

| Прием пищи                          | Наименование блюда                                       | Вес блюда<br>(в граммах) | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С  | №<br>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                               | 1,130         | №85            |
|                                     | <i>Чай с молоком</i>                                     | 200                      | 2,418                | 2,150         | 18,840         | 99,672                               | 1,400         | №153           |
|                                     | <i>Батон с маслом</i>                                    | 30/5                     | 4,000                | 8,900         | 22,000         | 153,000                              | 0,000         | №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>2,53</b>   |                |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>                 | <i>Свежий фрукт, банан</i>                               | 100                      | 1,500                | 0,500         | 21,000         | 96,000                               | 10,000        | №57            |
|                                     | <i>Сок фруктовый<br/>(промышленного производства)</i>    | 100                      | 0,750                | 0,000         | 15,150         | 64,005                               | 0,000         | №399           |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b>        |  | <b>200</b>               | <b>2,250</b>         | <b>0,500</b>  | <b>36,150</b>  | <b>160,005</b>                       | <b>10,00</b>  |                |
| <b>ОБЕД</b>                         | <i>Винегрет</i>  | 50                       | 1,368                | 3,523         | 4,669          | 54,681                               | 6,250         | №32            |
|                                     | <i>Щи из свежей капусты со сметаной на м/б</i>           | 250                      | 1,752                | 4,641         | 11,139         | 90,544                               | 31,84         | №37            |
|                                     | <i>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</i> | 80                       | 9,633                | 9,131         | 3,157          | 132,546                              | 1,316         | №71            |
|                                     | <i>Макаронь отварные</i>                                 | 60                       | 2,340                | 2,460         | 12,500         | 52,100                               | 0,000         | №77            |
|                                     | <i>Компот из яблок</i>                                   | 150                      | 0,103                | 0,114         | 18,200         | 69,684                               | 1,360         | №155           |
|                                     | <i>Хлеб пшеничный</i>                                    | 40                       | 2,372                | 0,136         | 9,840          | 42,866                               | 0,000         | №147           |
|                                     | <i>ржаной</i>  | 30                       | 2,059                | 1,224         | 13,360         | 69,353                               | 0,000         | №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>40,766</b> |                |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>          | <i>Салат из соленых огурцов</i>                          | 25                       | 0,147                | 1,741         | 0,400          | 17,750                               | 1,175         | №29            |
|                                     | <i>Жаркое по-домашнему</i>                               | 200                      | 9,227                | 12,049        | 28,340         | 251,630                              | 34,61         | №81            |
|                                     | <i>Кисель</i>  | 200                      | 0,480                | 0,000         | 30,400         | 123,300                              | 0,333         | №244           |
|                                     | <i>Батон нарезной</i>                                    | 30                       | 2,280                | 0,960         | 15,000         | 77,760                               | 0,000         | №159           |
|                                     | <i>Булочка домашняя</i>                                  | 60                       | 4,303                | 5,903         | 36,804         | 208,608                              | 0,200         | №143           |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |  | <b>465</b>               | <b>16,317</b>        | <b>20,68</b>  | <b>103,344</b> | <b>648,248</b>                       | <b>36,318</b> |                |
| <b>Итого за день:</b>               |  | <b>1810,00</b>           | <b>50,562</b>        | <b>55,117</b> | <b>272,119</b> | <b>1592,934</b>                      | <b>89,614</b> |                |

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