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 завтракКаша геркулесоваяЧай сладкийПеченье.2 завтракСок яблочный | 20015020100 | 6,170,091,91,0 | 5,8502,00,1 | 27,6411,5813,71,9 | 187,9246,6883,212,5 | 20020030150 | 6,170,122,91,5 | 5,8503,10,15 | 27,6415,4420,52,85 | 187,9262,24124,818,75 |
| Всего |  | 9,16 | 7,95 | 54,82 | 330,3 |  | 10,69 | 9,1 | 66,43 | 393,71 |
| ОбедБорщ Тефтели рыбные с соусомКартофельное пюреНапиток клюквенныйХлеб ржаной | 1506012015030 | 1,234,11,630,081,98 | 4,243,34,010,020,36 | 9,617,317,7815,810,26 | 75,0975,1109,763,7454,3 | 2007015020040 | 1,644,82,040,112,64 | 5,263,85,010,030,48 | 12,088,522,2221,0713,68 | 101,287,6137,1284,9972,4 |
| Всего |  | 9,02 | 11,93 | 60,75 | 377,93 |  | 11,23 | 14,58 | 77,55 | 483,31 |
| ПолдникБулочка домашняяМолоко | 60150 | 3,934,19 | 7,314,78 | 37,057,56 | 229,790,09 | 60200 | 3,935,59 | 7,316,38 | 37,0510,08 | 229,7120,12 |
| 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 пшеннаяЧай сладкийХлеб пшеничный с маслом2 завтракЯблоко | 2001502080 | 6,040,090,80,32 | 5,507,530,32 | 31,3211,584,87,8 | 198,9446,6890,336 | 2002003080 | 6,040,121,210,32 | 5,5011,30,32 | 31,3215,447,247,8 | 198,8462,24135,4636 |
| Всего |  | 7,25 | 13,35 | 55,5 | 371,92 |  | 7,69 | 17,12 | 61,8 | 432,54 |
| ОбедСуп картофельный с фрикаделькамиЛенивые голубцыКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 15014015030 | 4,813,10,421,98 | 4,9813,0800,36 | 6,666,9120,5510,26 | 90,78198,183,8854,3 | 20017020040 | 6,4415,90,562,64 | 6,6415,800,48 | 8,888,327,0413,68 | 121,0240,6111,8472,4 |
| Всего |  | 20,3 | 18,42 | 44,38 | 427,06 |  | 25,54 | 22,92 | 57,9 | 548,84 |
| ПолдникШаньга наливнаяСнежок | 70150 | 4,763,75 | 4,414,2 | 32,416,5 | 188,38117,0 | 70180 | 4,764,5 | 4,415,04 | 32,419,8 | 188,38140,4 |
| 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 завтракКаша пшеничнаяЧай сладкийХлеб пшеничный с маслом2 завтракАпельсин | 2001502060 | 7,260,090,80,54 | 4,5407,530,12 | 31,711,584,084,86 | 196,5846,6890,324,0 | 2002003060 | 7,260,121,210,54 | 4,54011,30,12 | 31,715,447,244,86 | 196,5862,24135,4624,0 |
| Всего |  | 8,69 | 12,19 | 52,22 | 357,56 |  | 9,13 | 15,96 | 59,24 | 418,28 |
| ОбедСуп рыбныйКотлета мяснаяМакароныКомпот из свежих яблокХлеб ржаной  | 1506512015030 | 5,749,044,080,361,98 | 2,697,566,190,210,36 | 7,9811,9724,0710,510,26 | 79,08152,05168,1745,5154,3 | 2007515020040 | 7,6510,435,10,482,64 | 3,598,727,730,280,48 | 10,6413,8130,114,0713,68 | 105,44175,44210,2260,6872,4 |
| Всего |  | 21,2 | 17,01 | 64,78 | 499,11 |  | 26,3 | 20,8 | 82,3 | 624,18 |
| ПолдникСырники с масломМолоко | 70150 | 10,9914,19 | 2,374,78 | 16,17,56 | 126,6790,09 | 80200 | 12,565,58 | 2,716,38 | 18,410,08 | 148,19120,13 |
| 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 завтракКаша рисоваяЧай с лимономХлеб пшеничный с маслом2 завтракСок яблочный | 20015020100 | 4,990,050,81,0 | 4,370,017,530,1 | 28,311,484,81,9 | 172,5546,2190,312,5 | 20020030150 | 4,990,071,211,5 | 4,370,0111,30,15 | 28,315,317,242,85 | 172,5561,61135,4618,75 |
| Всего |  | 6,84 | 12,01 | 46,48 | 321,56 |  | 7,77 | 18,83 | 53,7 | 388,37 |
| ОбедСуп крестьянскийКотлета рыбнаяКартофельное пюреКисель из клюквыХлеб ржаной | 1506512015030 | 1,338,41,630,071,98 | 3,573,124,010,020,36 | 7,7412,117,7819,3710,26 | 68,4110,24109,77854,3 | 2007515020040 | 1,779,72,040,12,64 | 4,763,65,010,030,48 | 10,3214,022,2225,8313,68 | 91,2127,2137,1210472,4 |
| Всего |  | 13,41 | 11,08 | 67,25 | 420,64 |  | 16,25 | 13,88 | 86,05 | 513,92 |
| ПолдникБулочка с корицейСнежок | 60150 | 4,723,75 | 5,44,2 | 38,7416,5 | 222,51117,0 | 60180 | 4,724,5 | 5,45,04 | 38,7419,8 | 222,51140,4 |
| 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 завтракКаша гречневая | 200 | 4,95 | 5,36 | 30,65 | 190,71 | 200 | 4,95 | 5,36 | 30,65 | 190,71 |
| Чай сладкийХлеб пшеничный с маслом2 завтракБанан | 1502080 | 0,090,81,2 | 07,530,08 | 11,584,0815,36 | 46,6890,371,2 | 2003080 | 0,121,211,2 | 011,30,08 | 15,447,2415,36 | 62,24135,4671,2 |
| Всего |  | 6,04 | 12,97 | 61,67 | 368,89 |  | 7,48 | 16,74 | 68,69 | 459,61 |
| ОбедСуп молочный картофельный Мясной гуляшМакароныКомпот из яблок с изюмомХлеб ржаной | 1506012015030 | 2,069,744,080,251,98 | 2,6210,46,190,150,36 | 12,321,924,0716,410,26 | 81,16140,27168,1867,9354,3 | 2008015020040 | 2,7512,995,10,332,64 | 3,4913,877,730,20,48 | 16,432,5430,121,8713,68 | 108,21187,03210,2290,5872,4 |
| Всего |  | 18,11 | 19,72 | 64,95 | 518,84 |  | 23,81 | 25,77 | 84,62 | 668,44 |
| ПолдникОмлет натуральныйМолоко | 65150 | 5,824,19 | 8,34,78 | 1,27,56 | 102,890,09 | 75200 | 6,75,29 | 9,56,38 | 1,3810,08 | 118,61120,12 |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |