Меню на неделю д/с «Родничок» с 16 по 20 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.) |
| **16.01.2023**  1 завтрак  Каша манная  Чай сладкий  Пряник  2 завтрак  Сок яблочный | 200  150  40  100 | | | 6,53  0,09  2,0  1,0 | | 4,6  0  1,0  0,1 | 36,87  11,58  38  1,9 | | 215  46,68  140  12,5 | | 200  200  40  150 | | 6,53  0,12  2,0  1,5 | | 4,6  0  1,0  0,15 | | 36,87  15,44  38  2,85 | | | 215  62,24  140  18,75 |
| Всего |  | | | 9,62 | | 5,7 | 88,35 | | 414,18 | |  | | 10,15 | | 5,75 | | 93,16 | | | 435,99 |
| Обед  Свекольник  Рыба под омлетом  Картофельное пюре с морковью  Компот из ягод  Хлеб ржаной | 150  110  120  150  30 | | | 1,32  16,07  1,86  0,45  1,98 | | 3,08  12,56  4,57  0,1  0,36 | 6,96  6,3  14,22  27,13  10,26 | | 60,84  202,6  105,48  111,28  54,3 | | 200  120  150  200  40 | | 1,76  17,53  2,32  0,6  2,64 | | 4,1  13,7  5,71  0,14  0,48 | | 9,26  6,87  17,77  36,18  13,68 | | | 81,12  221,01  131,85  148,4  72,4 |
| Всего |  | | | 21,68 | | 20,67 | 64,87 | | 534,5 | |  | | 24,85 | | 24,13 | | 83,76 | | | 654,78 |
| Полдник  Шанежка наливная  Молоко | 70  150 | | | 4,76  4,19 | | 4,41  4,78 | 32,4  7,56 | | 188,38  90,09 | | 70  200 | | 4,76  5,59 | | 4,41  6,38 | | 32,4  10,08 | | | 188,38  120,12 |
| Всего |  | | | 8,95 | | 9,19 | 39,96 | | 278,47 | |  | | 10,35 | | 10,79 | | 42,48 | | | 308,5 |
| Всего за день |  | | | 40,25 | | 35,56 | 193,18 | | 1227,15 | |  | | 45,35 | | 40,67 | | 219,4 | | | 1399,27 |
| **17.01.2023**  1завтрак |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
| Каша пшенная  Чай сладкий  Хлеб пшеничный с маслом  Сыр  2 завтрак  Яблоко | 200  150  20  10  80 | | | 6,04  0,09  0,8  0,7  0,32 | | 5,5  0  7,53  1,2  0,32 | 31,32  11,58  4,8  1,45  7,8 | | 198,94  46,68  90,3  19,9  36 | | 200  200  30  10  80 | | 6,04  0,12  1,21  0,7  0,32 | | 5,5  0  11,3  1,2  0,32 | | 31,32  15,44  7,24  1,45  7,8 | | | 198,84  62,24  135,46  19,9  36 |
| Всего |  | | | 7,95 | | 14,55 | 56,95 | | 391,82 | |  | | 8,39 | | 18,32 | | 63,25 | | | 452,44 |
| Обед  Суп гороховый с гренками  Ёжики мясные  Капуста тушёная  Соус сметанный  Компот из сухофруктов  Хлеб ржаной | 150  65  120  60  150  30 | | | 6,1  5,2  3,14  2,11  0,42  1,98 | | 5,62  7,03  3,87  8,3  0  0,36 | 23,3  5,56  8,43  5,47  20,55  10,26 | | 175,5  106,4  8,12  105,42  83,88  54,3 | | 200  85  150  60  200  40 | | 8,1  6,8  3,83  2,11  0,56  2,64 | | 7,5  9,2  4,84  8,3  0  0,48 | | 31,1  7,27  10,54  5,47  27,4  13,68 | | | 234  139,14  10,15  105,42  111,84  72,4 |
| Всего |  | | | 18,95 | | 25,18 | 73,57 | | 533,62 | |  | | 24,04 | | 29,96 | | 95,46 | | | 672,95 |
| Полдник  Запеканка творожная с соусом  Снежок | 100  150 | | | 13,19  3,75 | | 3,05  4,2 | 23,5  16,5 | | 174,25  117,0 | | 150  180 | | 19,78  4,5 | | 4,57  5,04 | | 35,25  19,8 | | | 261,37  140,4 |
| Всего |  | | | 16,94 | | 7,25 | 40 | | 291,25 | |  | | 24,28 | | 9,61 | | 55,05 | | | 401,77 |
| Всего за день |  | | | 43,84 | | 46,98 | 170,52 | | 1216,69 | |  | | 56,71 | | 57,89 | | 213,76 | | | 1527,16 |
| **18.01.2023**  1 завтрак  Каша пшеничная  Чай сладкий  Хлеб пшеничный с маслом  Сыр  2 завтрак  Апельсин | 200  150  20  10  60 | | | 7,26  0,09  0,8  0,7  0,54 | | 4,54  0  7,53  1,2  0,12 | 31,7  11,58  4,08  1,45  4,86 | | 196,58  46,68  90,3  19,9  24,0 | | 200  200  30  10  60 | | 7,26  0,12  1,21  0,7  0,54 | | 4,54  0  11,3  1,2  0,12 | | 31,7  15,44  7,24  1,45  4,86 | | | 196,58  62,24  135,46  19,9  24,0 |
| Всего |  | | | 9,39 | | 13,39 | 53,67 | | 377,46 | |  | | 9,83 | | 17,16 | | 60,69 | | | 438,18 |
| Обед  Суп рыбный  Жаркое по домашнему  Салат морковь с яблоком  Компот из свежих яблок с изюмом  Хлеб ржаной | 150  120  50  150  30 | | | 5,74  11,49  0,45  0,36  1,98 | | 2,69  9,99  4,58  0,27  0,36 | 7,98  9,19  3,57  10,5  10,26 | | 79,08  172,71  57,37  45,51  54,3 | | 200  150  50  200  40 | | 7,65  14,36  0,45  0,48  2,64 | | 3,59  12,5  4,58  0,28  0,48 | | 10,64  11,49  3,57  14,07  13,68 | | | 105,44  215,89  57,37  60,68  72,4 |
| Всего |  | | | 19,75 | | 17,89 | 41,5 | | 408,97 | |  | | 25,58 | | 21,43 | | 53,45 | | | 511,78 |
| Полдник  Ватрушка с творогом  Молоко | 60  150 | | | 3,19  14,19 | | 1,82  4,78 | 45,47  7,56 | | 211,04  90,09 | | 60  200 | | 3,19  5,58 | | 1,87  6,38 | | 45,47  10,08 | | | 211,04  120,13 |
| Всего |  | | | 17,38 | | 6,6 | 53,03 | | 301,13 | |  | | 8,77 | | 8,25 | | 55,55 | | | 331,17 |
| Всего за день |  | | | 46,52 | | 37,88 | 148,23 | | 1087,56 | |  | | 44,18 | | 46,84 | | 169,69 | | | 1281,13 |
| **19.01.2023**  1 завтрак  Каша рисовая  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный с маслом  Сыр  2 завтрак  Сок яблочный | 200  150  20  10  100 | | | 4,99  0,05  0,8  0,7  1,0 | | 4,37  0,01  7,53  1,2  0,1 | 28,3  11,48  4,8  1,45  1,9 | | 172,55  46,21  90,3  19,9  12,5 | | 200  200  30  10  150 | | 4,99  0,07  1,21  0,7  1,5 | | 4,37  0,01  11,3  1,2  0,15 | | 28,3  15,31  7,24  1,45  2,85 | | | 172,55  61,61  135,46  19,9  18,75 |
| Всего |  | | | 7,54 | | 13,21 | 47,93 | | 341,46 | |  | | 8,47 | | 17,03 | | 55,15 | | | 408,27 |
| Обед  Суп овощной  Яйцо варёное  Капустная запеканка с соусом  Кисель из клюквы  Хлеб ржаной | 150  1/2  120/40  150  30 | | | 2,5  2,54  15,57  0,07  1,98 | | 5,2  2,3  19,3  0,02  0,36 | 16,7  0,12  12,88  19,37  10,26 | | 118  31,33  287,75  78  54,3 | | 200  1/2  150/40  200  40 | | 3,3  2,54  19,17  0,1  2,64 | | 6,9  2,3  23,52  0,03  0,48 | | 22,3  0,12  15,16  25,83  13,68 | | | 157  31,33  348,58  104  72,4 |
| Всего |  | | | 22,66 | | 27,18 | | 59,33 | | 569,38 |  | | 27,75 | | 33,23 | | 77,09 | | 713,31 | |
| Полдник  Булочка алтайская  Снежок | 60  150 | | | 4,5  3,75 | | 2,8  4,2 | | 26,0  16,5 | | 15,58  117,0 | 60  180 | | 4,5  4,5 | | 2,8  5,04 | | 26,0  19,8 | | 15,58  140,4 | |
| Всего |  | | | 8,25 | | 7 | | 42,5 | | 132,58 |  | | 9 | | 7,84 | | 45,8 | | 155,98 | |
| Всего за день |  | | | 38,45 | | 47,39 | | 147,76 | | 1043,42 |  | | 45,22 | | 58,1 | | 178,04 | | 1277,56 | |
| **20.01.2023**  1 завтрак  Каша дружба | 200 | | | 4,79 | | 4,56 | | 24,07 | | 156,49 | 200 | | 4,79 | | 4,56 | | 24,07 | | 156,49 | |
| Чай сладкий  Хлеб пшеничный с маслом  Сыр  2 завтрак  Банан | 150  20  10  80 | | 0,09  0,8  0,7  1,2 | | | 0  7,53  1,2  0,08 | | 11,58  4,08  1,45  15,36 | | 46,68  90,3  19,9  71,2 | 200  30  10  80 | | 0,12  1,21  0,7  1,2 | | 0  11,3  1,2  0,08 | | 15,44  7,24  1,45  15,36 | | 62,24  135,46  19,9  71,2 | |
| Всего |  | | 7,58 | | | 13,37 | | 56,54 | | 384,57 |  | | 8,02 | | 17,14 | | 63,56 | | 445,29 | |
| Обед  Суп молочный картофельный  Котлета рыбная  Макароны  Салат из свежей капусты с морковью  Компот из яблок с изюмом  Хлеб ржаной | 150  65  120  50  150  30 | | 2,06  8,4  4,08  0,68  0,25  1,98 | | | 2,62  3,12  6,19  4,57  0,15  0,36 | | 12,32  12,1  24,07  3,08  16,4  10,26 | | 81,16  110,24  168,18  64,49  67,93  54,3 | 200  75  150  50  200  40 | | 2,75  9,7  5,1  0,68  0,33  2,64 | | 3,49  3,6  7,73  4,57  0,2  0,48 | | 16,43  14,0  30,1  3,08  21,87  13,68 | | 108,21  127,2  210,22  64,49  90,58  72,4 | |
| Всего |  | | 17,45 | | | 17,01 | | 78,23 | | 546,3 |  | | 21,2 | | 20,07 | | 99,16 | | 673,1 | |
| Полдник  Омлет натуральный  Кофейный напиток  Хлеб пшеничный | 65  150  20 | | 5,82  2,08  1,54 | | | 8,3  0,03  0,6 | | 1,2  14,85  9,96 | | 102,8  67,92  52,4 | 75  200  30 | | 6,7  2,79  2,31 | | 9,5  0,04  0,9 | | 1,38  19,8  14,94 | | 118,61  95,6  78,6 | |
| Всего |  | | 9,44 | | | 8,93 | | 26,01 | | 223,12 |  | | 11,8 | | 10,44 | | 36,12 | | 292,81 | |
| Всего за день |  | | 34,47 | | | 38,31 | | 160,78 | | 1153,99 |  | | 41,02 | | 47,65 | | 198,84 | | 1411,2 | |
| Всего за 5 дней |  | 203,53 | | | 207,12 | | | 820,47 | | 5728,81 |  | 232,48 | | 251,15 | | 979,73 | | 6896,92 | | |
|  |  |  | | |  | | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | | |
|  |  |  | | |  | | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | | |