Меню на неделю д/с «Родничок» с 23 по 27 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.) |
| **23.01.2023**  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  Салат из свеклы  Щи из свежей капусты  Тефтели рыбные с соусом  Картофельное пюре с морковью  Напиток из ягод  Хлеб ржаной | 50  150  60  120  150  30 | | | 0,67  1,25  4,1  1,86  0,45  1,98 | | 2,3  3,41  3,3  4,57  0,1  0,36 | 2,92  4,3  7,3  14,22  27,13  10,26 | 35,25  52,96  7,51  105,48  111,28  54,3 | | 60  200  70  150  200  40 | | 0,81  1,67  4,8  2,32  0,6  2,64 | | 2,76  4,55  3,8  5,71  0,14  0,48 | | 3,51  5,74  8,5  17,17  36,18  13,68 | | | 42,12  70,62  87,6  131,85  148,4  72,4 |
| Всего |  | | | 10,31 | | 14,04 | 66,13 | 366,78 | |  | | 12,84 | | 17,44 | | 84,78 | | | 552,99 |
| Полдник  Плюшка  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 |  | | | 27,59 | | 34,08 | 165,56 | 1016,87 | |  | | 33,05 | | 40,23 | | 198,34 | | | 1296,52 |
| **24.01.2023**  1завтрак |  | | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
| Каша пшенная  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный с маслом  2 завтрак  Яблоко | 200  150  20  80 | | | 6,04  0,05  0,8  0,32 | | 5,5  0,01  7,53  0,32 | 31,32  11,48  4,8  7,8 | 198,94  46,21  90,3  36 | | 200  200  30  80 | | 6,04  0,07  1,21  0,32 | | 5,5  0,01  11,3  0,32 | | 31,32  15,31  7,24  7,8 | | | 198,84  61,61  135,46  36 |
| Всего |  | | | 7,21 | | 13,36 | 55,4 | 371,45 | |  | | 7,64 | | 17,13 | | 61,67 | | | 431,91 |
| Обед  Суп картофельный с фрикадельками  Яйцо варёное  Овощи тушёные с мясом  Компот из кураги  Хлеб ржаной | 150/35  1/2  120  150  30 | | | 4,84  2,54  13,77  0,25  1,98 | | 4,98  2,3  8,77  0,15  0,36 | 6,66  0,12  16,67  16,4  10,26 | 90,78  31,33  206,1  67,93  54,3 | | 200/35  1/2  150  200  40 | | 6,45  2,54  17,21  0,33 | | 6,64  2,3  19,96  0,2  0,48 | | 8,88  0,12  20,84  21,87  13,68 | | | 121,04  31,33  257,6  90,58  72,4 |
| Всего |  | | | 23,02 | | 16,56 | 50,11 | 450,44 | |  | | 26,53 | | 29,58 | | 65,39 | | | 571,95 |
| Полдник  Сырники с морковкой  Снежок | 70  150 | | | 7,0  3,75 | | 2,67  4,2 | 13,1  16,5 | 225,24  117,0 | | 70  180 | | 7,0  4,5 | | 2,67  5,04 | | 13,1  19,8 | | | 225,24  140,4 |
| Всего |  | | | 10,75 | | 6,87 | 29,6 | 342,24 | |  | | 11,5 | | 7,71 | | 32,9 | | | 365,64 |
| Всего за день |  | | | 40,98 | | 36,79 | 135,11 | 1164,13 | |  | | 45,67 | | 54,42 | | 159,96 | | | 1369,5 |
| **25.01.2023**  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  Салат из моркови  Суп рыбный  Котлета мясная с овощами  Макароны с соусом  Компот из свежих яблок  Хлеб ржаной | 50  150  65  120/40  150  30 | | | 0,57  5,74  8,25  5,52  0,36  1,98 | | 4,54  2,69  9,14  7,83  0,21  0,36 | 4,54  7,98  2,15  25,65  10,5  10,26 | 61,28  79,08  121,92  195,0  45,51  54,3 | | 60  200  75  150/40  200  40 | | 0,68  7,65  9,52  6,54  0,48 | | 5,45  3,59  10,55  9,37  7,73  0,48 | | 5,44  10,64  2,48  31,68  30,1  13,68 | | | 73,54  105,44  142,87  237,06  210,22  72,4 |
| Всего |  | | | 22,42 | | 24,77 | 61,08 | 557,09 | |  | | 24,87 | | 37,17 | | 94,02 | | | 631,31 |
| Полдник  Печенье творожное  Молоко | 50  150 | | | 5,11  14,19 | | 5,54  4,78 | 18,8  7,56 | 160,1  90,09 | | 50  200 | | 5,11  5,58 | | 5,54  6,38 | | 18,8  10,08 | | | 160,1  120,13 |
| Всего |  | | | 19,3 | | 7,15 | 26,36 | 250,19 | |  | | 10,69 | | 11,92 | | 28,88 | | | 280,23 |
| Всего за день |  | | | 50,41 | | 37,06 | 139,66 | 1164,84 | |  | | 44,69 | | 65,05 | | 182,14 | | | 1329,82 |
| **26.01.2023**  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  Салат из свежей капусты  Суп крестьянский  Запеканка картофельная с мясом и соусом  Кисель из клюквы  Хлеб ржаной | 50  150  120  150  30 | | | 0,67  1,33  7,14  0,08  1,98 | | 2,3  3,57  5,93  0,06  0,36 | 2,92  7,74  18,04  15,86  10,26 | 35,25  68,4  154,14  64,35  54,3 | | 60  200  150  200  40 | | 0,81  1,77  8,92  0,12  2,64 | | 2,76  4,76  7,41  0,08  0,48 | | 3,51  10,32  22,55  21,15  13,68 | | | 42,12  91,2  192,68  85,8  72,4 |
| Всего |  | | | 11,2 | | 12,22 | 54,82 | | 376,44 |  | | 14,26 | | 15,49 | | 71,21 | | 484,2 | |
| Полдник  Булочка розовая  Снежок | 60  150 | | | 4,15  3,75 | | 1,62  4,2 | 32,78  16,5 | | 162,3  117,0 | 60  180 | | 4,15  4,5 | | 1,62  5,04 | | 32,78  19,8 | | 162,3  140,4 | |
| Всего |  | | | 7,9 | | 5,82 | 49,28 | | 279,3 |  | | 8,65 | | 6,66 | | 52,58 | | 302,7 | |
| Всего за день |  | | | 25,94 | | 30,05 | 150,58 | | 977,3 |  | | 30,68 | | 40,98 | | 177,49 | | 1175,27 | |
| **27.01.2023**  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 |  | | 7,04 | | | 12,97 | 61,67 | | 398,89 |  | | 7,48 | | 16,74 | | 68,69 | | 459,61 | |
| Обед  Салат из моркови и яблока  Суп молочный с гренками  Мясной гуляш  Рис отварной  Компот из яблок с изюмом  Хлеб ржаной | 50  150  60  120  150  30 | | 0,45  2,58  0,76  2,9  0,36  1,98 | | | 4,58  3,27  8,16  4,07  0,21  0,36 | 3,57  13,32  0,96  26,64  10,5  10,26 | | 57,37  81,56  125,37  154,78  45,51  54,3 | 60  200  70  150  200  40 | | 0,54  2,75  12,92  3,63  0,48  2,64 | | 5,15  4,49  10,46  5,1  0,28  0,48 | | 4,29  16,43  1,15  33,45  14,7  13,68 | | 68,84  108,2  150,9  193,47  60,68  72,4 | |
| Всего |  | | 9,03 | | | 20,65 | 65,25 | | 518,89 |  | | 22,96 | | 25,96 | | 83,7 | | 654,49 | |
| Полдник  Омлет печёный  Молоко | 60  150 | | 5,74  4,19 | | | 7,14  4,78 | 19,98  7,56 | | 165,27  90,09 | 60  200 | | 5,74  5,29 | | 7,14  6,38 | | 19,98  10,08 | | 165,27  120,12 | |
| Всего |  | | 9,93 | | | 11,92 | 27,54 | | 255,36 |  | | 11,03 | | 13,52 | | 30,06 | | 285,39 | |
| Всего за день |  | | 26,0 | | | 45,54 | 151,46 | | 1173,14 |  | | 41,47 | | 56,22 | | 182,45 | | 1399,49 | |
| Всего за 5 дней |  | 170,92 | | | 171,23 | | 745,37 | | 5496,28 |  | 195,56 | | 256,9 | | 900,38 | | 6570,06 | | |
|  |  |  | | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | | |
|  |  |  | | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  | | |