

25 сентября 2023 год

(1 день)

	<i>Выход блюда</i>		<i>Калорийность</i>	
<i>Завтрак</i>	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
Каша рисовая молочная	130	150	97,24	112,2
Хлеб пшеничный	30	40	39,6	92,8
Масло сливочное порционное	5	5	29,5	29,5
Какао с молоком	180	200	97,2	102,34
<i>2 завтрак</i>				
Молоко	150	150	78,6	78,6
Пряник	20	40	84,4	168,8
<i>Обед</i>				
Борщ с капустой и картофелем	150	180	95,56	107,3
Печень по - строгановски	70	90	162,0	200,05
Каша гречневая	90	120	121,3	175,2
Пампушка с чесноком	35	35	323,72	323,72
Компот из сухофруктов	150	180	92,48	113,04
Хлеб ржаной	40	50	67,60	84,80
<i>Уплотненный полдник</i>				
Тефтели рыбные	60	80	66,44	74,8
Пюре картофельное с морковью	150	150	121,68	121,68
Хлеб пшеничный	20	30	46,4	69,6
Чай с сахаром и лимоном	180	200	21,6	24,0
<i>Итого за день</i>			1555,04	1878,43

26 сентября 2023 год

(2 день)

	<i>Выход блюда</i>		<i>Калорийность</i>	
<i>Завтрак</i>	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
Вермишель молочная	130	150	94,38	108,9
Хлеб пшеничный	30	40	69,60	92,80
Масло сливочное порционное	5	5	29,50	29,50
Кофейный напиток с молоком	180	200	77,9	86,72
<i>2 завтрак</i>				
Йогурт	150	150	127,5	127,5
Печенье	15	20	65,2	84,40
<i>Обед</i>				
Суп картофельный с рыбой	150	180	127,40	152,8
Котлета мясная	60	70	152,24	173,92
Рагу из овощей	150	180	257,44	286,0
Компот из свежих яблок	150	180	87,64	97,44
Хлеб ржаной	40	50	67,6	84,8
<i>Уплотненный полдник</i>				
Пудинг из творога с яблоками с повидлом	125/15	160/20	231,04	295,60
Чай с сахаром	180	200	21,6	24,0
Хлеб пшеничный	20	30	46,40	69,60
<i>Итого за день</i>			1455,44	1713,98

27 сентября 2023 год

(третий день)

	Выход блюда		Калорийность	
	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
Завтрак				
Каша овсяная	130	150	131,4	151,7
Хлеб пшеничный	30	40	69,6	92,8
Масло сливочное	5	5	29,5	29,5
Кофейный напиток с молоком	180	200	77,9	86,72
2 завтрак				
Ряженка	150	150	127,5	127,5
Пирожок с яблоком	60	60	236,0	236,0
Обед				
Куриный бульон с гренками	150/10	180/10	80,0	86,16
Котлета куриная	60	70	166,8	190,6
Рис отварной	100	130	165,48	206,84
Соус молочный	50	50	12,88	12,88
Компот из яблок с лимоном	180	180	50,58	50,58
Хлеб ржаной	40	50	67,6	84,8
Уплотненный полдник				
Азу из индейки	160	180	244,67	275,26
Чай с сахаром	180	200	21,6	24,0
Хлеб пшеничный	20	30	46,4	69,6
Итого за день			11527,91	1724,94

28 сентября 2023 год

(четвертый день)

	<i>Выход блюда</i>		<i>Калорийность</i>	
<i>Завтрак</i>	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
Каша «Дружба»	130	150	130,7	169,65
Хлеб пшеничный	30	40	69,6	92,80
Масло сливочное порционное	5	5	29,5	29,5
Какао с молоком	180	200	97,2	102,34
<i>2 завтрак</i>				
Кефир	150	150	77,4	77,4
Печенье	15	20	65,2	84,4
<i>Обед</i>				
Суп из овощей	150	180	63,69	76,75
Суфле печеночное	80	90	111,28	123,60
Макароны отварные с овощами	130	150	176,8	204,0
Соус молочный	50	50	12,88	12,88
Компот из смеси сухофруктов	150	180	92,48	113,04
Хлеб ржаной	40	50	67,6	84,8
<i>Уплотненный полдник</i>				
Пудинг из творога с повидлом	130/15	150/20	291,24	336,08
Чай с сахаром	180	200	21,6	24,0
Хлеб пшеничный	20	30	46,4	69,6
Фрукты	95	100	66,0	68,0
<i>Итого за день</i>			1353,57	1600,84

29 сентября 2023 год

(пятый день)

	<i>Выход блюда</i>		<i>Калорийность</i>	
<i>Завтрак</i>	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
Каша пшеничная молочная	130	150	133,3	173,98
Хлеб пшеничный	30	40	69,6	92,8
Масло сливочное порционное	5	5	29,5	29,5
Кофейный напиток с молоком	180	200	77,9	86,72
<i>2 завтрак</i>				
Молоко кипяченое	150	150	78,6	78,6
Булочка школьная	50	50	215,64	215,64
<i>Обед</i>				
Щи из свежей капусты	150	180	63,96	76,75
Рыба тушеная с овощами	70	80	75,6	120,16
Пюре картофельное	130	150	102,2	148,73
Компот из яблок	150	180	87,64	97,44
Хлеб ржаной	40	50	67,6	84,8
<i>Уплотненный полдник</i>				
Омлет натуральный	130	160	214,9	255,81
Хлеб пшеничный	20	30	46,4	69,6
Чай с сахаром	180	200	21,6	24,0
<i>Итого за день</i>			1103,6	1385,29