

16 октября 2023 год

(шестой день)

	<i>Выход блюда</i>		<i>Калорийность</i>	
	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
<b><i>Завтрак</i></b>				
Каша ячневая молочная	130	150	94,38	108,9
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
<b><i>2 завтрак</i></b>				
Ряженка	150	150	72,0	72,0
Пряник	20	40	84,4	168,8
<b><i>Обед</i></b>				
Свекольник со сметаной	150	180	80,2	96,23
Запеканка картофельная с мясом	140	160	270,45	312,05
Соус молочный	50	50	12,88	12,88
Компот из сухофруктов	150	180	92,48	113,04
Хлеб ржаной	40	50	69,6	87,0
<b><i>Уплотненный полдник</i></b>				
Печень тушенная в сметанном соусе	70	90	162,0	200,05
Рис отварной	100	130	165,48	206,84
Хлеб пшеничный	25	35	58,0	81,2
Сок яблочный	150	180	87,64	97,44
<b><i>Итого за день</i></b>			1445,77	1803,77

17 октября 2023 год

(седьмой день)

	<i>Выход блюда</i>		<i>Калорийность</i>	
	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
<b><i>Завтрак</i></b>				
Омлет натуральный	90	90	214,9	255,81
Хлеб пшеничный	30	40	69,6	92,8
Масло сливочное порционно	5	5	29,5	29,5
Кофейный напиток с молоком	180	200	77,9	86,72
<b><i>2 завтрак</i></b>				
Молоко кипяченое	150	150	78,6	78,6
Булочка школьная	50	50	181,0	181,0
<b><i>Обед</i></b>				
Суп сборный со сметаной	150	180	68,65	85,02
Суфле рыбное	60	80	105,0	140,0
Картофельное пюре с морковью	130	150	101,4	121,68
Компот из яблок с лимоном	150	180	50,58	87,64
Хлеб ржаной	40	50	67,6	84,8
<b><i>Уплотненный полдник</i></b>				
Запеканка творожная с изюмом	100	130	235,16	267,92
Молоко сгущенное	15	20	37,5	50,0
Хлеб пшеничный	20	30	46,4	69,6
Чай с сахаром	180	200	21,6	24,0
Фрукты	95	100	40,9	47,0
<b><i>Итого за день</i></b>			1388,79	1652,09

18 октября 2023 год

(восьмой день)

	<i>Выход блюда</i>		<i>Калорийность</i>	
	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
<b><i>Завтрак</i></b>				
Каша пшенная молочная	130	150	133,3	179,1
Хлеб пшеничный	30	40	69,6	92,8
Масло сливочное	5	5	32,3	37,74
Чай с сахаром	180	200	21,6	24,0
<b><i>2 завтрак</i></b>				
Кефир	150	150	75,0	75,0
Печенье	15	20	65,2	84,4
<b><i>Обед</i></b>				
Суп гороховый с гренками	150/10	180/10	103,06	129,4
Суфле куриное	60	80	109,0	146,32
Макароны отварные с овощами	130	150	176,8	204,0
Соус молочный	50	50	12,88	12,88
Хлеб ржаной	40	50	69,6	87,0
Компот из сухофруктов	150	180	92,48	113,04
<b><i>Уплотненный полдник</i></b>				
Овощи тушеные с мясом	180	210	402,68	448,92
Хлеб пшеничный	20	30	46,4	69,6
Сок яблочный	180	200	21,6	24,0
<b><i>Итого за день</i></b>			1424,2	1716,4

19 октября 2023 год

(девятый день)

	<i>Выход блюда</i>		<i>Калорийность</i>	
	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
<b><i>Завтрак</i></b>				
Каша пшеничная молочная	130	150	133,3	173,98
Хлеб пшеничный	30	40	69,6	92,80
Какао с молоком	180	200	97,2	102,34
Масло сливочное порционно	5	5	29,5	29,5
Сыр	10	15	32,88	49,36
<b><i>2 завтрак</i></b>				
Йогурт	150	150	72,0	72,0
Печенье	15	20	65,2	84,4
<b><i>Обед</i></b>				
Рассольник Ленинградский	150	180	92,6	111,0
Гуляш из мяса	60	80	95,6	131,55
Пюре картофельное	130	150	102,2	148,73
Компот из яблок с апельсином	150	180	87,64	97,44
Хлеб ржаной	40	50	67,6	84,8
<b><i>Уплотненный полдник</i></b>				
Запеканка из творога с морковью	130	150	267,92	356,08
Повидло	15	20	50,0	52,0
Хлеб пшеничный	20	30	46,4	69,60
Чай с сахаром	180	200	21,6	24,0
Фрукты (яблоко)	95	100	41,8	44,0
<b><i>Итого за день</i></b>			1284,6	1624,82

20 октября 2023 год

(десятый день)

	<i>Выход блюда</i>		<i>Калорийность</i>	
	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
<i>Завтрак</i>				
Каша гречневая с молоком	130	150	102,2	118,5
Масло сливочное порцион.	5	5	29,5	29,5
Кофейный напиток с молоком	180	200	77,9	86,72
Хлеб пшеничный	30	40	69,6	92,80
<i>2 завтрак</i>				
Кефир	150	150	75,0	75,0
Булочка домашняя	50	60	215,64	258,76
<i>Обед</i>				
Суп картофельный с вермишелью	150	180	122,0	146,41
Тефтели в сметанном соусе	75/50	95/50	239,0	282,7
Свекла отварная тушеная	85	85	75,7	75,7
Компот из яблок	150	180	40,41	48,49
Хлеб ржаной	40	50	67,6	84,8
<i>Уплотненный полдник</i>				
Рыба отварная запеченная под омлетом	90	110	121,0	140,6
Зеленый горошек	20	30	56,4	60,0
Хлеб пшеничный	20	30	46,4	69,60
Час с сахаром и лимоном	180	200	28,2	41,44
<i>Итого за день</i>			1310,15	1551,02