



Утверждаю

/ Н.В. Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

## МЕНЮ на 01.03.2023

Неделя 2

День 3

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная пшеничная	150	5,07	7,82	19,39	168,70	137
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00	31
итого за завтрак		<b>367</b>	<b>12,84</b>	<b>18,68</b>	<b>37,68</b>	<b>371,77</b>	
второй завтрак	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,26</b>	<b>20,00</b>	<b>84,00</b>	
обед	Салат из отварной свеклы	30	0,43	1,52	0,15	22,62	275
	Суп картофельный с клецками	150	1,83	2,67	8,49	70,88	14
	Печень по-строгановски	50	7,64	2,89	1,78	60,76	200
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	222,20	185
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,08	8,03	33,00	47	
итого за обед		<b>520</b>	<b>18,45</b>	<b>12,79</b>	<b>62,57</b>	<b>478,16</b>	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
	Какао с молоком	150	2,50	2,18	10,35	70,50	43/1
итого за полдник		<b>250</b>	<b>7,45</b>	<b>5,28</b>	<b>51,98</b>	<b>293,38</b>	
ужин	Запеканка рисовая с мясом	110	8,30	8,60	22,19	193,70	205
	Томатный соус	30	0,25	0,02	1,88	8,55	190
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50	41
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	41,80	124
итого за ужин		<b>405</b>	<b>10,50</b>	<b>9,30</b>	<b>49,64</b>	<b>318,35</b>	
Итого за день:		<b>1642</b>	<b>49,64</b>	<b>46,31</b>	<b>221,86</b>	<b>1545,66</b>	

Неделя 2

День 3

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецепту ры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная пшеничная	180	6,08	9,38	23,27	202,45	137
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	283
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,60	31
итого за завтрак		<b>438</b>	<b>14,82</b>	<b>21,28</b>	<b>47,94</b>	<b>444,63</b>	
второй завтрак	Яблоки печеные	100	0,40	0,26	20,00	84,00	284
итого за второй завтрак		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,26</b>	<b>20,00</b>	<b>84,00</b>	
обед	Салат из отварной свеклы	50	0,72	2,54	0,25	37,70	275
	Суп картофельный с клецками	180	2,20	3,20	10,19	85,05	14
	Печень по-строгановски	70	10,70	4,05	2,49	85,06	200
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	262,60	185
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,63	39,60	47	
итого за обед		<b>650</b>	<b>24,05</b>	<b>16,59</b>	<b>76,81</b>	<b>601,61</b>	
полдник	Пирожок со сладкой начинкой	100	4,95	3,10	41,63	222,88	62
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60	43/1
итого за полдник		<b>280</b>	<b>7,92</b>	<b>5,71</b>	<b>54,05</b>	<b>307,48</b>	
ужин	Запеканка рисовая с мясом	130	9,78	10,17	26,22	228,90	205
	Томатный соус	50	0,41	0,04	3,13	14,25	190
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	124
итого за ужин		<b>490</b>	<b>12,90</b>	<b>11,04</b>	<b>61,45</b>	<b>390,05</b>	
Итого за день:		<b>1958</b>	<b>60,08</b>	<b>54,87</b>	<b>260,25</b>	<b>1827,77</b>	