

**Меню на «1» июня 2022 года
Возрастная категория до 3х лет**

Среда						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Каша манная	150	6,4	12	30,5	254
2	Кофейный напиток с молоком	150	4,7	3,2	20,9	132
3	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,9	10,1	127
	Всего за завтрак	330	12,7	24,1	61,5	513
	Обед					
1	Салат из моркови	70	0,6	9,8	13,8	147
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	5	21,6	11,6	265
3	Плов из птицы	170	15,5	29,4	23,1	418
4	Компот их сушеных фруктов	200	0,3	0,1	14,4	66
5	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82
	Всего за обед	650	25,7	61,5	99,6	1065
	Полдник					
1	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7	79
2	Булочка домашняя	110	10	23,4	37,4	398
	Всего за полдник	260	14,3	27,1	44,4	477
	Ужин					
1	Запеканка рисовая с творогом	170	20,8	21,8	27,3	394
2	Кисель густой (подлива)	40			7,8	31
3	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,1	9,8	44
4	Чай	150	0,1		0,2	1
	Всего за ужин	415	21,8	21,9	45,1	470
	Всего за день		74,5	134,6	250,6	2525

Меню на «1» июня 2022 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

Среда						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Каша манная	200	6,6	12,2	31	259
2	Кофейный напиток с молоком	180	5,3	3,7	21,9	142
3	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	9,2	15,1	153
	Всего за завтрак	420	14,3	25,1	68	554
	Обед					
1	Салат из моркови	75	0,7	9,8	15,2	153
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	7,4	22,9	16,9	307
3	Плов из птицы	215	19,6	31,8	37,9	515
4	Компот их сушеных фруктов	200	0,3	0,1	14,4	66
5	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102
6	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	29,5	131
	Всего за обед	770	33,9	65,3	135,1	1274
	Полдник					
1	Молоко кипяченое	190	5,3	4,7	8,8	100
2	Булочка домашняя	100	11,2	23,6	37,6	406
	Всего за полдник	290	16,5	28,3	46,4	506
	Ужин					
1	Запеканка рисовая с творогом	180	21,8	22,4	34,9	432
2	Кисель густой (подлива)	60			17,5	70
3	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,1	9,8	44
4	Чай	180	0,1		0,3	2
	Всего за ужин	485	22,8	22,5	62,5	548
	Всего за день		87,5	141,2	312	2882