

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

<b>Понедельник</b>						
<b>№</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	
	<b>Завтрак</b>					
1	Макароны, запеченные с сыром и яйцом	<b>185</b>	<b>11,3</b>	<b>15,7</b>	<b>27,8</b>	<b>297</b>
2	Чай	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>10,1</b>	<b>42</b>
3	Бутерброд с маслом	<b>20/10</b>	<b>1,6</b>	<b>8,7</b>	<b>9,8</b>	<b>123</b>
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>13,1</b>	<b>24,4</b>	<b>47,7</b>	<b>462</b>
	<b>Обед</b>					
1	Икра кабачковая консервированная	<b>19</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>1,5</b>	<b>23</b>
2	Рассольник ленинградский со сметаной	<b>150</b>	<b>6,9</b>	<b>21,6</b>	<b>16,8</b>	<b>292</b>
3	Голубцы ленивые	<b>180</b>	<b>14,7</b>	<b>27,8</b>	<b>15,4</b>	<b>372</b>
4	Компот их смеси сухофруктов	<b>150</b>			<b>9,7</b>	<b>39</b>
5	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>87</b>
6	Хлеб ржаной	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17</b>	<b>82</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>559</b>	<b>26,3</b>	<b>51,7</b>	<b>80,1</b>	<b>895</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Вафли	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>15,5</b>	<b>71</b>
2	Кефир	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6</b>	<b>80</b>
	<b>Всего за полдник</b>	<b>170</b>	<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>21,5</b>	<b>151</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Каша ячневая на молоке	<b>150</b>	<b>6,3</b>	<b>12,1</b>	<b>29,3</b>	<b>250</b>
2	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>87</b>
3	Сок яблочный	<b>170</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,2</b>	<b>73</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>340</b>	<b>8,9</b>	<b>12,5</b>	<b>66,2</b>	<b>410</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>53,3</b>	<b>93,1</b>	<b>215,5</b>	<b>1918</b>

**Меню на «3» октября 2022 года**

**Возрастная категория от 3х до 7 лет**

<b>Понедельник</b>						
<b>№</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	
	<b>Завтрак</b>					
1	Макароны, запеченные с сыром и яйцом	<b>245/5</b>	<b>13,3</b>	<b>16,2</b>	<b>40,2</b>	<b>360</b>
2	Чай	<b>200</b>	<b>0,2</b>		<b>10,2</b>	<b>42</b>
3	Бутерброд с маслом	<b>30/10</b>	<b>2,4</b>	<b>9,2</b>	<b>15,1</b>	<b>153</b>
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>16,1</b>	<b>25,4</b>	<b>65,5</b>	<b>555</b>
	<b>Обед</b>					
1	Икра кабачковая консервированная	<b>28</b>	<b>0,5</b>	<b>2,5</b>	<b>2,2</b>	<b>34</b>
2	Рассольник ленинградский со сметаной	<b>200</b>	<b>7,4</b>	<b>21,7</b>	<b>20,1</b>	<b>308</b>
3	Голубцы ленивые	<b>230</b>	<b>16,5</b>	<b>29,2</b>	<b>15,8</b>	<b>393</b>
4	Компот их смеси сухофруктов	<b>200</b>			<b>9,7</b>	<b>39</b>
5	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102</b>
6	Хлеб ржаной	<b>30</b>	<b>2,6</b>	<b>0,3</b>	<b>29,5</b>	<b>131</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>738</b>	<b>30,3</b>	<b>54,1</b>	<b>98,5</b>	<b>1007</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Вафли	<b>30</b>	<b>5,5</b>	<b>4,8</b>	<b>7,6</b>	<b>101</b>
2	Кефир	<b>190</b>	<b>0,8</b>	<b>1</b>	<b>23,2</b>	<b>106</b>
	<b>Всего за полдник</b>	<b>220</b>	<b>6,3</b>	<b>5,8</b>	<b>30,8</b>	<b>207</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Каша ячневая на молоке	<b>200</b>	<b>7,5</b>	<b>12,4</b>	<b>36,1</b>	<b>285</b>
2	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>87</b>
3	Сок яблочный	<b>170</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>16,8</b>	<b>73</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>390</b>	<b>10,1</b>	<b>12,8</b>	<b>72,6</b>	<b>445</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>62,8</b>	<b>98,1</b>	<b>267,4</b>	<b>2214</b>