

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

<b>Четверг</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	Запеканка рисовая творожная	<b>150</b>	<b>5,8</b>	<b>12</b>	<b>31,1</b>	<b>254</b>
2	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	<b>4,7</b>	<b>3,2</b>	<b>20,9</b>	<b>132</b>
3	Бутерброд с маслом и сыром	<b>25/10</b>	<b>3,7</b>	<b>11,6</b>	<b>10,4</b>	<b>160</b>
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>14,2</b>	<b>26,8</b>	<b>62,1</b>	<b>546</b>
	<b>Обед</b>					
1	Салат с солеными огурцами	<b>50</b>	<b>0,5</b>	<b>9,8</b>	<b>1,6</b>	<b>97</b>
2	Суп из овощей со сметаной	<b>150</b>	<b>6,7</b>	<b>21,5</b>	<b>11,6</b>	<b>271</b>
3	Куры отварные	<b>115</b>	<b>22,3</b>	<b>36,7</b>	<b>11,6</b>	<b>465</b>
4	Картофельное пюре	<b>155</b>	<b>3,5</b>	<b>9,6</b>	<b>19,9</b>	<b>179</b>
5	Кисель	<b>155</b>			<b>25,1</b>	<b>101</b>
6	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>87</b>
7	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>685</b>	<b>37,3</b>	<b>78,2</b>	<b>106,5</b>	<b>1282</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Чай с молоком	<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>2,4</b>	<b>14,6</b>	<b>92</b>
2	Бутерброд с маслом и повидлом	<b>25/2/10</b>	<b>1,6</b>	<b>8,9</b>	<b>16,7</b>	<b>153</b>
	<b>Всего за полдник</b>	<b>187</b>	<b>4,5</b>	<b>11,3</b>	<b>31,3</b>	<b>245</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Шницель рыбный натуральный	<b>90</b>	<b>14,9</b>	<b>23,1</b>	<b>17,2</b>	<b>333</b>
2	Капуста тушеная	<b>140</b>	<b>2,8</b>	<b>9,8</b>	<b>8,4</b>	<b>136</b>
3	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>87</b>
4	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>420</b>	<b>20,3</b>	<b>33,3</b>	<b>62,1</b>	<b>629</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>76,8</b>	<b>149,6</b>	<b>262</b>	<b>2702</b>

## Меню на «3» ноября 2022 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

Четверг						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
1	Запеканка рисовая творожная	200	6,6	12,3	38,6	291
2	Кофейный напиток с молоком	180	5,3	3,7	21,9	142
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/9	4,5	11,9	15,1	186
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>16,4</b>	<b>27,9</b>	<b>75,6</b>	<b>619</b>
<b>Обед</b>						
1	Салат с солеными огурцами	75	0,6	9,8	1,7	98
2	Суп из овощей со сметаной	200/10	8,7	22,2	15,1	299
3	Куры отварные	110	22,4	37	7,6	451
4	Картофельное пюре	170	4	9,9	22,3	193
5	Кисель	185			9,7	101
6	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	25,1	102
7	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	29,5	131
	<b>Всего за обед</b>	<b>830</b>	<b>41,6</b>	<b>79,6</b>	<b>122,5</b>	<b>1375</b>
<b>Полдник</b>						
1	Чай с молоком	180	2,9	2,4	14,7	93
2	Бутерброд с маслом и повидлом	25/3/20	1,7	8,9	23,3	180
	<b>Всего за полдник</b>	<b>228</b>	<b>4,6</b>	<b>11,3</b>	<b>38</b>	<b>273</b>
<b>Ужин</b>						
1	Шницель рыбный натуральный	85	20,5	23,3	13,3	343
2	Капуста тушеная	165	3,1	9,8	10	144
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
4	Сок яблочный	170	0,9	0,2	16,8	73
	<b>Всего за ужин</b>	<b>560</b>	<b>26,2</b>	<b>33,5</b>	<b>59,8</b>	<b>647</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>88,5</b>	<b>152,3</b>	<b>295,9</b>	<b>2914</b>