

**Меню на «4» октября 2022 года  
Возрастная категория до 3х лет**

<b>Вторник</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	Каша Дружба	<b>150</b>	<b>6,2</b>	<b>13,6</b>	<b>30,6</b>	<b>264</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>14,6</b>	<b>28,4</b>	<b>61,9</b>	<b>556</b>
	<b>Обед</b>					
1	Салат из белокачанной капусты и моркови	<b>45</b>	<b>0,8</b>	<b>9,7</b>	<b>2,3</b>	<b>101</b>
2	Суп картофельный с бобовыми	<b>150</b>	<b>6,2</b>	<b>20,4</b>	<b>14,5</b>	<b>266</b>
3	Котлеты рубленые из птицы	<b>105</b>	<b>16,8</b>	<b>31</b>	<b>18,5</b>	<b>417</b>
4	Картофельное пюре с морковью	<b>135</b>	<b>3,3</b>	<b>9,5</b>	<b>17,8</b>	<b>169</b>
5	Компот их смеси сухофруктов	<b>150</b>			<b>9,7</b>	<b>39</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>645</b>	<b>31,4</b>	<b>71,2</b>	<b>99,2</b>	<b>1161</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Чай	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>0,2</b>	<b>1</b>
2	Печенье	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>1</b>	<b>7,4</b>	<b>42</b>
	<b>Всего за полдник</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>7,6</b>	<b>43</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Винегрет овощной	<b>55</b>	<b>1,2</b>	<b>9,8</b>	<b>7,2</b>	<b>122</b>
2	Каша перловая рассыпчатая	<b>70</b>	<b>1,8</b>	<b>8,3</b>	<b>12,9</b>	<b>133</b>
3	Рыба запеченая	<b>85</b>	<b>16</b>	<b>24,2</b>	<b>9,5</b>	<b>318</b>
4	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>87</b>
5	Сок яблочный	<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,9</b>	<b>69</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>390</b>	<b>17,9</b>	<b>42,7</b>	<b>65,2</b>	<b>729</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>687,6</b>	<b>143,3</b>	<b>233,9</b>	<b>2489</b>

**Меню на «4» октября 2022 года**

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

<b>Вторник</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	Каша Дружба	200	6,4	12,4	31,2	261
2	Кофейный напиток с молоком	180	5,3	3,7	21,9	142
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/12	4,5	11,9	15,1	186
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>16,2</b>	<b>28</b>	<b>68,2</b>	<b>589</b>
	<b>Обед</b>					
1	Салат из белокачанной капусты и моркови	65	1	9,7	2,7	103
2	Суп картофельный с бобовыми	200	9,1	21,8	19,3	307
3	Котлеты рубленые из птицы	110	20,8	34,4	18,2	463
4	Картофельное пюре с морковью	155	3,8	9,5	21	185
5	Компот их смеси сухофруктов	180			9,7	39
6	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102
7	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	29,5	131
	<b>Всего за обед</b>	<b>790</b>	<b>40,6</b>	<b>76,1</b>	<b>121,6</b>	<b>1330</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Чай	200	0,1		0,3	2
2	Печенье	20	1,5	2	14,9	83
	<b>Всего за полдник</b>	<b>220</b>	<b>1,6</b>	<b>2</b>	<b>15,2</b>	<b>85</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Винегрет овощной	70	1,4	9,8	7,9	126
2	Каша перловая рассыпчатая	120	3,7	8,5	25,8	194
3	Рыба запеченая	100	22,6	24,8	10,3	352
4	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
5	Сок яблочный	160	0,8	0,2	15,8	69
	<b>Всего за ужин</b>	<b>470</b>	<b>30,2</b>	<b>43,5</b>	<b>79,5</b>	<b>828</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>88,6</b>	<b>149,6</b>	<b>284,5</b>	<b>2832</b>