

**Меню на «06» июля 2022 года
Возрастная категория до 3х лет**

| среда | | | | | | |
|----------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 1 | Каша гречневая вязкая | 150 | 6,8 | 13,5 | 27,7 | 258 |
| 2 | Какао с молоком | 155 | 6,3 | 5,9 | 17,1 | 148 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 20/10 | 1,6 | 8,9 | 10,1 | 127 |
| | Всего за завтрак | 335 | 14,7 | 28,3 | 54,9 | 533 |
| Обед | | | | | | |
| 1 | Салат из кукурузы (консервированной) | 25 | 0,4 | 9,7 | 0,9 | 93 |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 175 | 5,1 | 20,4 | 16,4 | 269 |
| 3 | Рагу из кур | 190 | 13,9 | 26,3 | 25,3 | 393 |
| 5 | Компот из шиповника | 150 | 0,3 | 0,1 | 14,4 | 66 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| | Всего за обед | 600 | 24 | 57,1 | 93,7 | 990 |
| Полдник | | | | | | |
| 1 | Молоко кипяченое | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,6 | 92 |
| 2 | Бутерброд с маслом и повидлом | 25/2/10 | 1,6 | 8,9 | 16,7 | 153 |
| | Всего за полдник | 187 | 4,5 | 11,3 | 31,3 | 245 |
| Ужин | | | | | | |
| 1 | Салат из моркови | 55 | 0,5 | 9,7 | 12,2 | 139 |
| 2 | Сырники из творога | 160 | 21,7 | 22,3 | 19,2 | 367 |
| 3 | Соус молочный (сладкий) | 50 | 1,8 | 8,9 | 17,3 | 155 |
| 4 | Чай | 150 | 0,1 | | 0,2 | 1 |
| | Всего за ужин | 415 | 24,1 | 40,9 | 48,9 | 662 |
| | Всего за день | | 67,3 | 137,6 | 228,8 | 2430 |

Меню на «06» июля 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 гречневая вязкая | 200 | 8,2 | 14 | 33,6 | 293 |
| 2 | Какао с молоком | 185 | 6,8 | 6,4 | 18 | 160 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 35/5 | 2,4 | 9,2 | 15,1 | 153 |
| | Всего за завтрак | 425 | 17,4 | 29,6 | 66,7 | 606 |
| Обед | | | | | | |
| 1 | Салат из кукурузы (консервированной) | 30 | 0,7 | 9,7 | 1,4 | 95 |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 225 | 6,5 | 21,6 | 16,9 | 287 |
| 3 | Рагу из кур | 225 | 15,5 | 27,4 | 26,5 | 415 |
| 5 | Компот из шиповника | 200 | 0,3 | 0,1 | 14,4 | 66 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,6 | 0,3 | 29,5 | 131 |
| 7 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| | Всего за обед | 760 | 28,9 | 59,5 | 109,9 | 1096 |
| Полдник | | | | | | |
| 1 | Чай с молоком | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,6 | 92 |
| 2 | Бутерброд с маслом и повидлом | 25/2/10 | 1,6 | 8,9 | 16,7 | 153 |
| | Всего за полдник | 187 | 4,5 | 11,3 | 31,3 | 245 |
| Ужин | | | | | | |
| 1 | Салат из моркови | 70 | 0,7 | 9,8 | 13,2 | 144 |
| 2 | Сырники из творога | 175 | 29,7 | 25,8 | 27 | 464 |
| 3 | Соус молочный (сладкий) | 60 | 2,4 | 9,6 | 18,2 | 167 |
| 4 | Чай | 180 | 0,1 | | 0,3 | 2 |
| | Всего за ужин | 485 | 32,9 | 45,2 | 58,7 | 780 |
| | Всего за день | | 83,7 | 145,6 | 266,6 | 2727 |