

**Меню на «6» сентября 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                             | 150                 | 6,2                     | 13,6         | 30,6            | 264                                   |
| 2              | Кофейный напиток с молоком              | 150                 | 4,7                     | 3,2          | 20,9            | 132                                   |
| 3              | Бутерброд с маслом и сыром              | 25/10               | 3,7                     | 11,6         | 10,4            | 160                                   |
|                | <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 | 45                  | 0,8                     | 9,7          | 2,3             | 101                                   |
| 2              | Суп картофельный с бобовыми             | 150                 | 6,2                     | 20,4         | 14,5            | 266                                   |
| 3              | Котлеты рубленые из птицы               | 105                 | 16,8                    | 31           | 18,5            | 417                                   |
| 4              | Картофельное пюре с морковью            | 135                 | 3,3                     | 9,5          | 17,8            | 169                                   |
| 5              | Компот их смеси сухофруктов             | 150                 |                         |              | 9,7             | 39                                    |
| 6              | Хлеб пшеничный                          | 20                  | 1,7                     | 0,2          | 19,7            | 87                                    |
| 7              | Хлеб ржаной                             | 40                  | 2,6                     | 0,4          | 17              | 82                                    |
|                | <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                                     | 150                 | 0,1                     |              | 0,2             | 1                                     |
| 2              | Печенье                                 | 10                  | 0,8                     | 1            | 7,4             | 42                                    |
|                | <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                        | 55                  | 1,2                     | 9,8          | 7,2             | 122                                   |
| 2              | Каша перловая рассыпчатая               | 70                  | 1,8                     | 8,3          | 12,9            | 133                                   |
| 3              | Рыба запеченая                          | 85                  | 16                      | 24,2         | 9,5             | 318                                   |
| 4              | Хлеб пшеничный                          | 20                  | 1,7                     | 0,2          | 19,7            | 87                                    |
| 5              | Сок яблочный                            | 160                 | 0,8                     | 0,2          | 15,9            | 69                                    |
|                | <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 «б» сентября 2022 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

| Вторник        |   |              |                  |              |              |                                |
|----------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| №              | Наименование блюд                       | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность (Ккал) |
|                |   |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                |
| <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>                    |