

**Меню на «10» октября 2022 года
Возрастная категория до 3х лет**

Понедельник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Плов с овощами	165	4,2	18,2	33,4	315
2	Чай с сахаром и лимоном	150	0,2			
3	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,9	10,1	127
4	Всего за завтрак	385	11,1	31,7	53,9	547
	Обед					
1	Огурец соленый	40	0,3		0,7	5
2	Суп крестьянский со сметаной	150	6,9	21,7	15	285
3	Макароны с тушеным мясом	90	16,7	22,8	17,1	340
4	Соус томатный №364	70	1,8	9,9	9,6	135
5	Компот из 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
	Всего за обед	670	33,4	63,6	108,8	1143
	Полдник					
1	Чай	150	0,1		0,2	1,2
2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
3	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	71
	Всего за полдник	270	1,1	1,1	25,5	119,2
	Ужин					
1	Каша молочная пшеничная, жидкая	65	6,6	9,7	12,7	141
2	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,1	9,8	44
3	Кисель	160			25,1	101
	Всего за ужин	320	7,5	13,2	64,4	407
	Всего за день		53,1	109,6	227,1	18463

Меню на «10» октября 2022 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

Понедельник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Плов с овощами	185	4,5	8,5	34,3	232
2	Чай с сахаром и лимоном	180	0,2		10,2	42
3	Бутерброд с маслом	35/5	2,4	9,2	15,1	153
4	Всего за завтрак	445	12,2	22,3	59,9	490
Обед						
1	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	7
2	Суп крестьянский со сметаной	200	7,2	21,8	16,9	294
3	Котлеты, биточки, шницели	110	18,3	24,3	17,1	359
4	Соус томатный №364	75	1,8	9,9	9,6	135
5	Компот из смеси сухофруктов	180			9,7	39
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	835	39,1	65,7	138,2	1301
Полдник						
1	Чай	180	0,1		0,3	1,5
2	Яблоко	123	0,5	0,5	12,1	57,9
3	Вафли	30	0,8	1	23,2	106
	Всего за полдник	333	1,4	1,5	35,6	165,4
Ужин						
1	Каша молочная пшеничная, жидкая	200	7,9	13,4	36,7	299
2	Кисель	180			25,1	101
	Всего за ужин	380	7,9	13,4	61,8	400
	Всего за день		60,5	102,9	305,5	2356,4