

**Меню на «12» августа 2022 года
Возрастная категория до 3х лет**

Пятница						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Каша манная	150	6,4	12	30,5	254
2	Кофейный напиток с молоком	150	4,7	3,2	20,9	132
3	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,9	10,1	127
	Всего за завтрак	330	12,7	24,1	61,5	513
	Обед					
1	Свекольный суп со сметаной	150	9,7	26,1	11,4	323
2	Куры отварные	110	22,4	37	7,6	451
3	Овощи тушеные	125	3,6	18,2	22	266
5	Компот из 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	575	40,1	81,9	87,4	1218,7
	Полдник					
1	Печенье	11	0,6	0,45	7,5	36,5
2	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7	79
	Всего за полдник	161	4,9	4,15	14,5	115,5
	Ужин					
1	Салат из моркови	65	0,6	9,7	12,7	141
2	Запеканка рисовая с творогом	170	20,8	21,8	27,3	394
3	Кисель густой (подлива)	40			7,8	31
4	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,1	9,8	44
5	Чай	150	0,1		0,2	1
	Всего за ужин	435	22,4	31,6	57,8	611
	Всего за день		80,1	141,75	221,2	2458,2

Меню на «12» августа 2022 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

Пятница						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Каша манная	200	6,6	12,2	31	259
2	Кофейный напиток с молоком	180	5,3	3,7	21,9	142
3	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	9,2	15,1	153
	Всего за завтрак	420	14,3	25,1	68	554
	Обед					
1	Свекольный суп со сметаной	200	11,7	27,4	16,1	361
2	Куры отварные	115	22,3	36,7	11,6	465
3	Овощи тушеные	155	3,9	18,2	34	316
5	Компот из 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
	Всего за обед	730	43,8	83	122,1	1414
	Полдник					
1	Печенье	20	1,2	0,95	15	73
2	Молоко кипяченое	190	5,3	4,7	8,8	100
	Всего за полдник	230	6,5	5,7	23,8	173
	Ужин					
1	Салат из моркови	70	0,6	9,7	12,7	141
2	Запеканка рисовая с творогом	180	21,8	22,4	34,9	432
3	Кисель густой (подлива)	60			17,5	70
4	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,1	9,8	44
5	Чай	180	0,1		0,3	2
	Всего за ужин	500	23,4	32,2	75,2	689
	Всего за день		88	146	289,1	2830