

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

среда						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
	Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	
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
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>14,7</b>	<b>28,3</b>	<b>54,9</b>	<b>533</b>
	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
	<b>Всего за обед</b>	<b>600</b>	<b>24</b>	<b>57,1</b>	<b>93,7</b>	<b>990</b>
	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
	<b>Всего за полдник</b>	<b>187</b>	<b>4,5</b>	<b>11,3</b>	<b>31,3</b>	<b>245</b>
	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
5	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Всего за ужин</b>	<b>415</b>	<b>24,5</b>	<b>41,3</b>	<b>48,9</b>	<b>709</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>67,7</b>	<b>138</b>	<b>238,6</b>	<b>2477</b>

# Меню на «12» октября 2022 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

среда						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
	Завтрак		Белки	Жиры	Углеводы	
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
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>425</b>	<b>17,4</b>	<b>29,6</b>	<b>66,7</b>	<b>606</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Всего за обед</b>	<b>760</b>	<b>28,9</b>	<b>59,5</b>	<b>109,9</b>	<b>1096</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Всего за полдник</b>	<b>187</b>	<b>4,5</b>	<b>11,3</b>	<b>31,3</b>	<b>245</b>
	<b>Ужин</b>					
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
5	Яблоко	123	0,5	0,5	12,1	57,9
	<b>Всего за ужин</b>	<b>608</b>	<b>33,4</b>	<b>45,7</b>	<b>70,8</b>	<b>837,9</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>84,2</b>	<b>146,1</b>	<b>278,7</b>	<b>3294,9</b>