

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

| Понедельник | | | | | | |
|--------------------|--|---------------------|-------------------------|-------------|-----------------|---------------------------------------|
| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | |
| 1 | Макаронные изделия, запеченные с сыром и яйцом | 185 | 11,3 | 15,7 | 27,8 | 297 |
| 2 | Чай | 150 | 0,2 | | 10,1 | 42 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 20/10 | 1,6 | 8,7 | 9,8 | 123 |
| | Всего за завтрак | 365 | 13,1 | 24,4 | 47,7 | 462 |
| | Обед | | | | | |
| 1 | Икра кабачковая консервированная | 19 | 0,4 | 1,7 | 1,5 | 23 |
| 2 | Рассольник ленинградский со сметаной | 150 | 6,9 | 21,6 | 16,8 | 292 |
| 3 | Голубцы ленивые | 180 | 14,7 | 27,8 | 15,4 | 372 |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | | | 9,7 | 39 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| | Всего за обед | 559 | 26,3 | 51,7 | 80,1 | 895 |
| | Полдник | | | | | |
| 1 | Печенье | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 71 |
| 2 | Кефир | 150 | 4,4 | 3,8 | 6 | 80 |
| | Всего за полдник | 170 | 5 | 4,5 | 21,5 | 151 |
| | Ужин | | | | | |
| 1 | Каша ячневая на молоке | 150 | 6,3 | 12,1 | 29,3 | 250 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 |
| 3 | Сок яблочный | 170 | 0,9 | 0,2 | 17,2 | 73 |
| | Всего за ужин | 340 | 8,9 | 12,5 | 66,2 | 410 |
| | Всего за день | | 53,3 | 93,1 | 215,5 | 1918 |

Меню на «12» декабря 2022 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

| Понедельник | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 1 | Макаронны, запеченные с сыром и яйцом | 245/5 | 13,3 | 16,2 | 40,2 | 360 |
| 2 | Чай | 200 | 0,2 | | 10,2 | 42 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2,4 | 9,2 | 15,1 | 153 |
| | Всего за завтрак | 490 | 16,1 | 25,4 | 65,5 | 555 |
| Обед | | | | | | |
| 1 | Икра кабачковая консервированная | 28 | 0,5 | 2,5 | 2,2 | 34 |
| 2 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 7,4 | 21,7 | 20,1 | 308 |
| 3 | Голубцы ленивые | 230 | 16,5 | 29,2 | 15,8 | 393 |
| 4 | Компот их смеси сухофруктов | 200 | | | 9,7 | 39 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,3 | 29,5 | 131 |
| | Всего за обед | 738 | 30,3 | 54,1 | 98,5 | 1007 |
| Полдник | | | | | | |
| 1 | Печенье | 30 | 5,5 | 4,8 | 7,6 | 101 |
| 2 | Кефир | 190 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106 |
| | Всего за полдник | 220 | 6,3 | 5,8 | 30,8 | 207 |
| Ужин | | | | | | |
| 1 | Каша ячневая на молоке | 200 | 7,5 | 12,4 | 36,1 | 285 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 |
| 3 | Сок яблочный | 170 | 0,9 | 0,2 | 16,8 | 73 |
| | Всего за ужин | 390 | 10,1 | 12,8 | 72,6 | 445 |
| | Всего за день | | 62,8 | 98,1 | 267,4 | 2214 |