

**Меню на «16» ноября 2022 года
Возрастная категория до 3х лет**

Среда						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Омлет натуральный	115	12,3	28	9,1	335
2	Какао с молоком	155	6,3	4,9	17,2	140
3	Бутерброд с маслом	25/5	1,6	8,9	10,1	127
	Всего за завтрак	300	20,2	41,8	36,4	602
	Обед					
1	Салат из моркови	70	0,6	9,8	13,8	147
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	5	21,6	11,6	265
3	Плов из птицы	170	15,5	29,4	23,1	418
4	Компот их сушеных фруктов	200	0,3	0,1	14,4	66
5	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82
	Всего за обед	650	25,7	61,5	99,6	1065
	Полдник					
1	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7	79
2	Булочка домашняя	110	10	23,4	37,4	398
	Всего за полдник	260	14,3	27,1	44,4	477
	Ужин					
1	Пудинг из творога со сметанным подливом	155/20	22,2	22	33,7	425
2	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,1	9,8	44
3	Чай	150	0,1		0,2	1
	Всего за ужин	415	25,7	23,1	54	531
	Всего за день		96,7	153,7	234,4	2675

Меню на «16» ноября 2022 года
Возрастная категория от 3х до 7 лет

Среда						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Омлет натуральный	115	11,6	28,3	3,5	314
2	Какао с молоком	205	6,8	5,4	18,2	151
3	Бутерброд с маслом	35/5	2,4	9,2	15,1	153
	Всего за завтрак	360	20,8	42,9	36,8	618
Обед						
1	Салат из моркови	75	0,7	9,8	15,2	153
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	7,4	22,9	16,9	307
3	Плов из птицы	215	19,6	31,8	37,9	515
4	Компот их сушеных фруктов	200	0,3	0,1	14,4	66
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	770	33,9	65,3	135,1	1274
Полдник						
1	Молоко кипяченое	190	5,3	4,7	8,8	100
2	Булочка домашняя	100	11,2	23,6	37,6	406
	Всего за полдник	290	16,5	28,3	46,4	506
Ужин						
1	Пудинг из творога со сметанным подливом	165/30	23,9	22,9	34	442
2	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
3	Чай	200	0,1		0,3	2
	Всего за ужин	485	25,7	23,1	54	531
	Всего за день		96,9	159,6	272,3	2929