

**Меню на «17» мая 2022 года  
Возрастная категория до 3х лет**

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

**Меню на «17» мая 2022 года**

**Возрастная категория от 3х до 7 лет**

<b>Среда</b>						
<b>№</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	
	<b>Завтрак</b>					
1	Омлет натуральный	<b>115</b>	<b>11,6</b>	<b>28,3</b>	<b>3,5</b>	<b>314</b>
2	Какао с молоком	<b>205</b>	<b>6,8</b>	<b>5,4</b>	<b>18,2</b>	<b>151</b>
3	Бутерброд с маслом	<b>35/5</b>	<b>2,4</b>	<b>9,2</b>	<b>15,1</b>	<b>153</b>
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>20,8</b>	<b>42,9</b>	<b>36,8</b>	<b>618</b>
	<b>Обед</b>					
1	Салат из моркови	<b>75</b>	<b>0,7</b>	<b>9,8</b>	<b>15,2</b>	<b>153</b>
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	<b>200</b>	<b>7,4</b>	<b>22,9</b>	<b>16,9</b>	<b>307</b>
3	Плов из птицы	<b>215</b>	<b>19,6</b>	<b>31,8</b>	<b>37,9</b>	<b>515</b>
4	Компот их сушеных фруктов	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>14,4</b>	<b>66</b>
5	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102</b>
6	Хлеб ржаной	<b>30</b>	<b>2,6</b>	<b>0,3</b>	<b>29,5</b>	<b>131</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>770</b>	<b>33,9</b>	<b>65,3</b>	<b>135,1</b>	<b>1274</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Молоко кипяченое	<b>190</b>	<b>5,3</b>	<b>4,7</b>	<b>8,8</b>	<b>100</b>
2	Булочка домашняя	<b>100</b>	<b>11,2</b>	<b>23,6</b>	<b>37,6</b>	<b>406</b>
	<b>Всего за полдник</b>	<b>290</b>	<b>16,5</b>	<b>28,3</b>	<b>46,4</b>	<b>506</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Пудинг из творога со сметанным подливом	<b>165/30</b>	<b>23,9</b>	<b>22,9</b>	<b>34</b>	<b>442</b>
2	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>87</b>
3	Чай	<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>0,3</b>	<b>2</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>485</b>	<b>25,7</b>	<b>23,1</b>	<b>54</b>	<b>531</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>96,9</b>	<b>159,6</b>	<b>272,3</b>	<b>2929</b>