

**Меню на «19» июля 2022 года
Возрастная категория до 3х лет**

Вторник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Каша овсяная «Геркулес»	150	6,8	14	28,7	267
2	Кофейный напиток с молоком	150	4,7	4,1	20,8	139
3	Бутерброд с маслом и сыром	25/10	3,7	11,6	10,1	160
	Всего за завтрак					
	Обед					
1	Салат «Свеколка»	45	0,8	10,1	9,8	133
2	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	185	5,1	21,7	11,6	266
3	Кнели из кур в сметанном соусе	80/30	25	29,6	18,5	443
4	Пюре картофельное	155	3,5	9,9	19,9	181
5	Компот из смеси 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	705	38,7	71,9	106,2	1231
	Полдник					
1	Чай с молоком	150	2,9	2,4	14,6	92
2	Печенье	10	0,8	1	7,4	42
	Всего за полдник	160	3,7	3,4	22	134
	Ужин					
1	Биточки рыбные запеченные	85	19,6	18,9	18	319
2	Овощи, припущенные в молочном соусе	165	4,2	9,1	15,9	161
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
4	Сок яблочный	170	0,9	0,2	16,8	73
	Всего за ужин	440	26,4	28,4	70,4	640
	Всего за день		84	133,4	258,2	2571

**Меню на «19» июля 2022 года
Возрастная категория от 3х до 7 лет**

Вторник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Каша овсяная «Геркулес»	200	8,5	15,1	35,5	313
2	Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,7	21,8	151
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/16	6,6	14,6	15,1	219
	Всего за завтрак	441	20,4	34,4	72,4	683
	Обед					
1	Салат «Свеколка»	75	1,1	10,2	11,7	142
2	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	235	6,8	22,9	13,4	291
3	Кнели из кур в сметанном соусе	85/30	25,3	30	19	449
4	Пюре картофельное	170	4	10,2	22,3	196
5	Компот из смеси сухофруктов	180			9,7	39
6	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,5	131
7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102
	Всего за обед	855	43,1	74	126,8	1350
	Полдник					
1	Чай с молоком	180	2,9	3,1	14,6	98
2	Печенье	20	1,5	2	14,9	83
	Всего за полдник	200	4,4	5,1	2,5	181
	Ужин					
1	Биточки рыбные запеченные	95	20,9	15,8	13,4	278
2	Овощи, припущенные в молочном соусе	165	4,9	9,5	17,9	176
3	Сок яблочный	170	0,9	0,2	16,8	73
4	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
	Всего за ужин	380	28,4	25,7	67,8	614
	Всего за день		96,3	139,2	296,5	2828