

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

Среда						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
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
	<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	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
	<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	190	5,3	4,7	8,8	100
2	Булочка домашняя	100	11,2	23,6	37,6	406
	<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	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
	<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>