

**Меню на «20» октября 2022 года  
Возрастная категория до 3х лет**

<b>Четверг</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	Каша рисовая	150	5,8	12	31,1	254
2	Кофейный напиток с молоком	150	4,7	3,2	20,9	132
3	Бутерброд с маслом и сыром	25/10	3,7	11,6	10,4	160
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>14,2</b>	<b>26,8</b>	<b>62,1</b>	<b>546</b>
	<b>Обед</b>					
1	Салат с солеными огурцами	50	0,5	9,8	1,6	97
2	Суп из овощей со сметаной	150	6,7	21,5	11,6	271
3	Куры отварные	115	22,3	36,7	11,6	465
4	Картофельное пюре	155	3,5	9,6	19,9	179
5	Кисель	155			25,1	101
6	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82
	<b>Всего за обед</b>	<b>685</b>	<b>37,3</b>	<b>78,2</b>	<b>106,5</b>	<b>1282</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Чай с молоком	150	2,9	2,4	14,6	92
2	Бутерброд с маслом и повидлом	25/2/10	1,6	8,9	16,7	153
	<b>Всего за полдник</b>	<b>187</b>	<b>4,5</b>	<b>11,3</b>	<b>31,3</b>	<b>245</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Шницель рыбный натуральный	90	14,9	23,1	17,2	333
2	Капуста тушеная	140	2,8	9,8	8,4	136
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
4	Сок яблочный	170	0,9	0,2	16,8	73
	<b>Всего за ужин</b>	<b>420</b>	<b>20,3</b>	<b>33,3</b>	<b>62,1</b>	<b>629</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>76,8</b>	<b>149,6</b>	<b>262</b>	<b>2702</b>

**Меню на «20» октября 2022 года**

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

<b>Четверг</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	Каша рисовая	<b>200</b>	<b>6,6</b>	<b>12,3</b>	<b>38,6</b>	<b>291</b>
2	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	<b>5,3</b>	<b>3,7</b>	<b>21,9</b>	<b>142</b>
3	Бутерброд с маслом и сыром	<b>30/10/9</b>	<b>4,5</b>	<b>11,9</b>	<b>15,1</b>	<b>186</b>
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>16,4</b>	<b>27,9</b>	<b>75,6</b>	<b>619</b>
	<b>Обед</b>					
1	Салат с солеными огурцами	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>9,8</b>	<b>1,7</b>	<b>98</b>
2	Суп из овощей со сметаной	<b>200/10</b>	<b>8,7</b>	<b>22,2</b>	<b>15,1</b>	<b>299</b>
3	Куры отварные	<b>110</b>	<b>22,4</b>	<b>37</b>	<b>7,6</b>	<b>451</b>
4	Картофельное пюре	<b>170</b>	<b>4</b>	<b>9,9</b>	<b>22,3</b>	<b>193</b>
5	Кисель	<b>185</b>			<b>9,7</b>	<b>101</b>
6	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>25,1</b>	<b>102</b>
7	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>830</b>	<b>41,6</b>	<b>79,6</b>	<b>122,5</b>	<b>1375</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Чай с молоком	<b>180</b>	<b>2,9</b>	<b>2,4</b>	<b>14,7</b>	<b>93</b>
2	Бутерброд с маслом и повидлом	<b>25/3/20</b>	<b>1,7</b>	<b>8,9</b>	<b>23,3</b>	<b>180</b>
	<b>Всего за полдник</b>	<b>228</b>	<b>4,6</b>	<b>11,3</b>	<b>38</b>	<b>273</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Шницель рыбный натуральный	<b>85</b>	<b>20,5</b>	<b>23,3</b>	<b>13,3</b>	<b>343</b>
2	Капуста тушеная	<b>165</b>	<b>3,1</b>	<b>9,8</b>	<b>10</b>	<b>144</b>
3	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>87</b>
4	Сок яблочный	<b>170</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>16,8</b>	<b>73</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>560</b>	<b>26,2</b>	<b>33,5</b>	<b>59,8</b>	<b>647</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>88,5</b>	<b>152,3</b>	<b>295,9</b>	<b>2914</b>