

**Меню на «21» ноября 2022 года
Возрастная категория до 3х лет**

Понедельник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Плов с овощами	165	4,2	18,2	33,4	315
2	Яйца вареные	40	5,1	4,6	10,1	42
3	Чай с сахаром и лимоном	150	0,2			
4	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,9	10,1	127
	Всего за завтрак	385	11.1	31,7	53,9	547
	Обед					
1	Огурец соленый	40	0,3		0,7	5
2	Суп крестьянский со сметаной	150	6,9	21,7	15	285
3	Котлеты, биточки, шницели	90	16,7	22,8	17,1	340
4	Макаронные изделия отварные	110	3,4	8,6	20	170
5	Соус томатный №364	70	1,8	9,9	9,6	135
6	Компот из смеси сухофруктов	150			9,7	39
7	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
8	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82
	Всего за обед	670	33,4	63,6	108.8	1143
	Полдник					
1	Ряженка	170	4,9	4,3	7,1	92
2	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	71
	Всего за полдник	190	5,5	5	22,6	163
	Ужин					
1	Каша молочная пшеничная, жидкая	65	6,6	9,7	12,7	141
2	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,1	9,8	44
3	Кисель	160			25,1	101
	Всего за ужин	320	7,5	13,2	64,4	407
	Всего за день		57,5	113,5	249,9	2260

Меню на «21» ноября 2022 года
Возрастная категория от 3х до 7 лет

Понедельник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Плов с овощами	185	4,5	8,5	34,3	232
2	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
3	Чай с сахаром и лимоном	180	0,2		10,2	42
4	Бутерброд с маслом	35/5	2,4	9,2	15,1	153
	Всего за завтрак	445	12,2	22,3	59,9	490
Обед						
1	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	7
2	Суп крестьянский со сметаной	200	7,2	21,8	16,9	294
3	Котлеты, биточки, шницели	110	18,3	24,3	17,1	359
4	Макаронные изделия отварные	140	5,5	8,9	33,3	234
5	Соус томатный №364	75	1,8	9,9	9,6	135
6	Компот из смеси сухофруктов	180			9,7	39
7	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,5	131
8	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102
	Всего за обед	835	39,1	65,7	138,2	1301
Полдник						
1	Ряженка	200	5,7	1,9	8	76
2	Вафли	30	0,8	1	23,2	106
	Всего за полдник	230	6,5	2,9	31,2	182
Ужин						
1	Каша молочная пшеничная, жидкая	200	7,9	13,4	36,7	299
2	Кисель	180			25,1	101
	Всего за ужин	380	7,9	13,4	61,8	400
	Всего за день		65,7	104,3	291,1	2373