

**Меню на «23» сентября 2022 года  
Возрастная категория до 3х лет**

Пятница						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
1	Каша манная	150	6,4	12	30,5	254
2	Кофейный напиток с молоком	150	4,7	3,2	20,9	132
3	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,9	10,1	127
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>12,7</b>	<b>24,1</b>	<b>61,5</b>	<b>513</b>
<b>Обед</b>						
1	Свекольный суп со сметаной	150	9,7	26,1	11,4	323
2	Суфле из кур	100	22,9	26,2	8,9	382
3	Овощи тушеные	125	3,6	18,2	22	266
5	Компот из 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
	<b>Всего за обед</b>	<b>585</b>	<b>40,5</b>	<b>71,1</b>	<b>88,7</b>	<b>1149,7</b>
<b>Полдник</b>						
1	Печенье	11	0,6	0,45	7,5	36,5
2	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7	79
	<b>Всего за полдник</b>	<b>161</b>	<b>4,9</b>	<b>4,15</b>	<b>14,5</b>	<b>115,5</b>
<b>Ужин</b>						
1	Салат из моркови	65	0,6	9,7	12,7	141
2	Запеканка рисовая с творогом	170	20,8	21,8	27,3	394
3	Кисель густой (подлива)	40			7,8	31
4	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,1	9,8	44
5	Чай	150	0,1		0,2	1
	<b>Всего за ужин</b>	<b>435</b>	<b>22,4</b>	<b>31,6</b>	<b>57,8</b>	<b>611</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>80,5</b>	<b>130,9</b>	<b>222,5</b>	<b>2389,2</b>

**Меню на «23» сентября 2022 года**

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

<b>Пятница</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 манная	<b>200</b>	<b>6,6</b>	<b>12,2</b>	<b>31</b>	<b>259</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	<b>30/10</b>	<b>2,4</b>	<b>9,2</b>	<b>15,1</b>	<b>153</b>
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>14,3</b>	<b>25,1</b>	<b>68</b>	<b>554</b>
	<b>Обед</b>					
1	Свекольный суп со сметаной	<b>200</b>	<b>11,7</b>	<b>27,4</b>	<b>16,1</b>	<b>361</b>
2	Суфле из кур	<b>130</b>	<b>26,2</b>	<b>26,9</b>	<b>8,9</b>	<b>405</b>
3	Овощи тушеные	<b>155</b>	<b>3,9</b>	<b>18,2</b>	<b>34</b>	<b>316</b>
5	Компот из сухофруктов	<b>180</b>			<b>9,7</b>	<b>39</b>
6	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</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>745</b>	<b>47,7</b>	<b>73,2</b>	<b>119,4</b>	<b>1354</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Печенье	<b>20</b>	<b>1,2</b>	<b>0,95</b>	<b>15</b>	<b>73</b>
2	Молоко кипяченое	<b>190</b>	<b>5,3</b>	<b>4,7</b>	<b>8,8</b>	<b>100</b>
	<b>Всего за полдник</b>	<b>230</b>	<b>6,5</b>	<b>5,7</b>	<b>23,8</b>	<b>173</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Салат из моркови	<b>70</b>	<b>0,6</b>	<b>9,7</b>	<b>12,7</b>	<b>141</b>
2	Запеканка рисовая с творогом	<b>180</b>	<b>21,8</b>	<b>22,4</b>	<b>34,9</b>	<b>432</b>
3	Кисель густой (подлива)	<b>60</b>			<b>17,5</b>	<b>70</b>
4	Хлеб пшеничный	<b>10</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
5	Чай	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>0,3</b>	<b>2</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>500</b>	<b>23,4</b>	<b>32,2</b>	<b>75,2</b>	<b>689</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>91,9</b>	<b>136,2</b>	<b>286,4</b>	<b>2770</b>