

**Меню на «26» сентября 2022 года  
Возрастная категория до 3х лет**

<b>Понедельник</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	Плов с овощами	165	4,2	18,2	33,4	315
2	Чай с сахаром и лимоном	150	0,2			
3	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,9	10,1	127
4	<b>Всего за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>11,1</b>	<b>31,7</b>	<b>53,9</b>	<b>547</b>
<b>Обед</b>						
1	Огурец соленый	40	0,3		0,7	5
2	Суп крестьянский со сметаной	150	6,9	21,7	15	285
3	Макароны с тушеным мясом	90	16,7	22,8	17,1	340
4	Соус томатный №364	70	1,8	9,9	9,6	135
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
	<b>Всего за обед</b>	<b>670</b>	<b>33,4</b>	<b>63,6</b>	<b>108,8</b>	<b>1143</b>
<b>Полдник</b>						
1	Кисель	150			25,1	79
2	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	71
	<b>Всего за полдник</b>	<b>190</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>40,6</b>	<b>150</b>
<b>Ужин</b>						
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	Чай	160	0,1		0,2	101
	<b>Всего за ужин</b>	<b>320</b>	<b>7,6</b>	<b>9,8</b>	<b>22,7</b>	<b>407</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>56,9</b>	<b>112,9</b>	<b>249,6</b>	<b>2247</b>

**Меню на «26» сентября 2022 года**

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

<b>Понедельник</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	Плов с овощами	<b>185</b>	<b>4,5</b>	<b>8,5</b>	<b>34,3</b>	<b>232</b>
2	Чай с сахаром и лимоном	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>10,2</b>	<b>42</b>
3	Бутерброд с маслом	<b>35/5</b>	<b>2,4</b>	<b>9,2</b>	<b>15,1</b>	<b>153</b>
4	<b>Всего за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>12,2</b>	<b>22,3</b>	<b>59,9</b>	<b>490</b>
<b>Обед</b>						
1	Огурец соленый	<b>50</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>7</b>
2	Суп крестьянский со сметаной	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>21,8</b>	<b>16,9</b>	<b>294</b>
3	Котлеты, биточки, шницели	<b>110</b>	<b>18,3</b>	<b>24,3</b>	<b>17,1</b>	<b>359</b>
4	Соус томатный №364	<b>75</b>	<b>1,8</b>	<b>9,9</b>	<b>9,6</b>	<b>135</b>
5	Компот из смеси сухофруктов	<b>180</b>			<b>9,7</b>	<b>39</b>
6	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>2,6</b>	<b>0,3</b>	<b>29,5</b>	<b>131</b>
7	Хлеб ржаной	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>835</b>	<b>39,1</b>	<b>65,7</b>	<b>138,2</b>	<b>1301</b>
<b>Полдник</b>						
1	Кисель	<b>190</b>			<b>25,1</b>	<b>100</b>
2	Вафли	<b>30</b>	<b>0,8</b>	<b>1</b>	<b>23,2</b>	<b>106</b>
	<b>Всего за полдник</b>	<b>220</b>	<b>0,8</b>	<b>1</b>	<b>48,3</b>	<b>206</b>
<b>Ужин</b>						
1	Каша молочная пшеничная, жидкая	<b>200</b>	<b>7,9</b>	<b>13,4</b>	<b>36,7</b>	<b>299</b>
2	Чай	<b>180</b>	<b>0,1</b>		<b>0,2</b>	<b>101</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>380</b>	<b>8</b>	<b>13,4</b>	<b>36,9</b>	<b>400</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>64,3</b>	<b>106,1</b>	<b>290,1</b>	<b>2397</b>