

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

среда						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша гречневая вязкая	150	6,8	13,5	27,7	258
2	Какао с молоком	155	6,3	5,9	17,1	148
3	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,9	10,1	127
	Всего за завтрак	335	14,7	28,3	54,9	533
Обед						
1	Салат из кукурузы (консервированной)	25	0,4	9,7	0,9	93
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	175	5,1	20,4	16,4	269
3	Рагу из кур	190	13,9	26,3	25,3	393
5	Компот из шиповника	150	0,3	0,1	14,4	66
6	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82
	Всего за обед	600	24	57,1	93,7	990
Полдник						
1	Молоко кипяченое	150	2,9	2,4	14,6	92
2	Бутерброд с маслом и повидлом	25/2/10	1,6	8,9	16,7	153
	Всего за полдник	187	4,5	11,3	31,3	245
Ужин						
1	Салат из моркови	55	0,5	9,7	12,2	139
2	Сырники из творога	160	21,7	22,3	19,2	367
3	Соус молочный (сладкий)	50	1,8	8,9	17,3	155
4	Чай	150	0,1		0,2	1
5	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего за ужин	415	24,5	41,3	48,9	709
	Всего за день		67,7	138	238,6	2477

Меню на «26» октября 2022 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

среда						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша гречневая вязкая	200	8,2	14	33,6	293
2	Какао с молоком	185	6,8	6,4	18	160
3	Бутерброд с маслом	35/5	2,4	9,2	15,1	153
	Всего за завтрак	425	17,4	29,6	66,7	606
Обед						
1	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,7	9,7	1,4	95
2	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	225	6,5	21,6	16,9	287
3	Рагу из кур	225	15,5	27,4	26,5	415
5	Компот из шиповника	200	0,3	0,1	14,4	66
6	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,5	131
7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102
	Всего за обед	760	28,9	59,5	109,9	1096
Полдник						
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
	Всего за полдник	187	4,5	11,3	31,3	245
Ужин						
1	Салат из моркови	70	0,7	9,8	13,2	144
2	Сырники из творога	175	29,7	25,8	27	464
3	Соус молочный (сладкий)	60	2,4	9,6	18,2	167
4	Чай	180	0,1		0,3	2
5	Яблоко	123	0,5	0,5	12,1	57,9
	Всего за ужин	608	33,4	45,7	70,8	837,9
	Всего за день		84,2	146,1	278,7	3294,9