

**Меню на «27» июля 2022 года  
Возрастная категория до 3х лет**

| <b>Среда</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            | Омлет натуральный                        | <b>115</b>          | <b>12,3</b>             | <b>28</b>    | <b>9,1</b>      | <b>335</b>                            |
| 2            | Какао с молоком                          | <b>155</b>          | <b>6,3</b>              | <b>4,9</b>   | <b>17,2</b>     | <b>140</b>                            |
| 3            | Бутерброд с маслом                       | <b>25/5</b>         | <b>1,6</b>              | <b>8,9</b>   | <b>10,1</b>     | <b>127</b>                            |
|              | <b>Всего за завтрак</b>                  | <b>300</b>          | <b>20,2</b>             | <b>41,8</b>  | <b>36,4</b>     | <b>602</b>                            |
|              | <b>Обед</b>                              |                     |                         |              |                 |                                       |
| 1            | Салат из моркови                         | <b>70</b>           | <b>0,6</b>              | <b>9,8</b>   | <b>13,8</b>     | <b>147</b>                            |
| 2            | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | <b>150</b>          | <b>5</b>                | <b>21,6</b>  | <b>11,6</b>     | <b>265</b>                            |
| 3            | Плов из птицы                            | <b>170</b>          | <b>15,5</b>             | <b>29,4</b>  | <b>23,1</b>     | <b>418</b>                            |
| 4            | Компот их сушеных фруктов                | <b>200</b>          | <b>0,3</b>              | <b>0,1</b>   | <b>14,4</b>     | <b>66</b>                             |
| 5            | Хлеб пшеничный                           | <b>20</b>           | <b>1,7</b>              | <b>0,2</b>   | <b>19,7</b>     | <b>87</b>                             |
| 6            | Хлеб ржаной                              | <b>40</b>           | <b>2,6</b>              | <b>0,4</b>   | <b>17</b>       | <b>82</b>                             |
|              | <b>Всего за обед</b>                     | <b>650</b>          | <b>25,7</b>             | <b>61,5</b>  | <b>99,6</b>     | <b>1065</b>                           |
|              | <b>Полдник</b>                           |                     |                         |              |                 |                                       |
| 1            | Молоко кипяченое                         | <b>150</b>          | <b>4,3</b>              | <b>3,7</b>   | <b>7</b>        | <b>79</b>                             |
| 2            | Булочка домашняя                         | <b>110</b>          | <b>10</b>               | <b>23,4</b>  | <b>37,4</b>     | <b>398</b>                            |
|              | <b>Всего за полдник</b>                  | <b>260</b>          | <b>14,3</b>             | <b>27,1</b>  | <b>44,4</b>     | <b>477</b>                            |
|              | <b>Ужин</b>                              |                     |                         |              |                 |                                       |
| 1            | Пудинг из творога со сметанным подливом  | <b>155/20</b>       | <b>22,2</b>             | <b>22</b>    | <b>33,7</b>     | <b>425</b>                            |
| 2            | Хлеб пшеничный                           | <b>10</b>           | <b>0,9</b>              | <b>0,1</b>   | <b>9,8</b>      | <b>44</b>                             |
| 3            | Чай                                      | <b>150</b>          | <b>0,1</b>              |              | <b>0,2</b>      | <b>1</b>                              |
|              | <b>Всего за ужин</b>                     | <b>415</b>          | <b>25,7</b>             | <b>23,1</b>  | <b>54</b>       | <b>531</b>                            |
|              | <b>Всего за день</b>                     |                     | <b>96,7</b>             | <b>153,7</b> | <b>234,4</b>    | <b>2675</b>                           |

**Меню на «27» июля 2022 года**  
**Возрастная категория от 3х до 7 лет**

| Среда          |  |              |                  |              |              |                                |
|----------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| №              | Наименование блюд                        | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность (Ккал) |
|                |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                  |              |              |                                |
| 1              | Омлет натуральный                        | 115          | 11,6             | 28,3         | 3,5          | 314                            |
| 2              | Какао с молоком                          | 205          | 6,8              | 5,4          | 18,2         | 151                            |
| 3              | Бутерброд с маслом                       | 35/5         | 2,4              | 9,2          | 15,1         | 153                            |
|                | <b>Всего за завтрак</b>                  | <b>360</b>   | <b>20,8</b>      | <b>42,9</b>  | <b>36,8</b>  | <b>618</b>                     |
| <b>Обед</b>    |  |              |                  |              |              |                                |
| 1              | Салат из моркови                         | 75           | 0,7              | 9,8          | 15,2         | 153                            |
| 2              | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200          | 7,4              | 22,9         | 16,9         | 307                            |
| 3              | Плов из птицы                            | 215          | 19,6             | 31,8         | 37,9         | 515                            |
| 4              | Компот их сушеных фруктов                | 200          | 0,3              | 0,1          | 14,4         | 66                             |
| 5              | Хлеб пшеничный                           | 50           | 3,3              | 0,4          | 21,2         | 102                            |
| 6              | Хлеб ржаной                              | 30           | 2,6              | 0,3          | 29,5         | 131                            |
|                | <b>Всего за обед</b>                     | <b>770</b>   | <b>33,9</b>      | <b>65,3</b>  | <b>135,1</b> | <b>1274</b>                    |
| <b>Полдник</b> |  |              |                  |              |              |                                |
| 1              | Молоко кипяченое                         | 190          | 5,3              | 4,7          | 8,8          | 100                            |
| 2              | Булочка домашняя                         | 100          | 11,2             | 23,6         | 37,6         | 406                            |
|                | <b>Всего за полдник</b>                  | <b>290</b>   | <b>16,5</b>      | <b>28,3</b>  | <b>46,4</b>  | <b>506</b>                     |
| <b>Ужин</b>    |  |              |                  |              |              |                                |
| 1              | Пудинг из творога со сметанным подливом  | 165/30       | 23,9             | 22,9         | 34           | 442                            |
| 2              | Хлеб пшеничный                           | 20           | 1,7              | 0,2          | 19,7         | 87                             |
| 3              | Чай                                      | 200          | 0,1              |              | 0,3          | 2                              |
|                | <b>Всего за ужин</b>                     | <b>485</b>   | <b>25,7</b>      | <b>23,1</b>  | <b>54</b>    | <b>531</b>                     |
|                | <b>Всего за день</b>                     |              | <b>96,9</b>      | <b>159,6</b> | <b>272,3</b> | <b>2929</b>                    |