

**Меню на «28» апреля 2022 года  
Возрастная категория до 3х лет**

| четверг        |  |              |                  |              |              |                                |
|----------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| №              | Наименование блюд                                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность (Ккал) |
|                |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                  |              |              |                                |
| 1              | Омлет натуральный                                  | 115          | 12,3             | 28,3         | 9,1          | 338                            |
| 2              | Кофейный напиток с молоком                         | 150          | 4,7              | 4,1          | 20,8         | 139                            |
| 3              | Бутерброд с маслом и сыром                         | 20/10/11     | 3,7              | 11,6         | 10,1         | 160                            |
|                | <b>Всего за завтрак</b>                            | <b>306</b>   | <b>20,7</b>      | <b>44</b>    | <b>40</b>    | <b>637</b>                     |
| <b>Обед</b>    |  |              |                  |              |              |                                |
| 1              | Салат витаминный (1 вариант)                       | 55           | 0,8              | 9,8          | 13,3         | 145                            |
| 2              | Суп рисовый с томатом и сметаной на мясном бульоне | 200          | 6,8              | 21,6         | 17,2         | 294                            |
| 3              | Жаркое по домашнему                                | 190          | 117,3            | 25,1         | 25,2         | 396                            |
| 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>655</b>   | <b>29,2</b>      | <b>57,1</b>  | <b>102,1</b> | <b>1043</b>                    |
| <b>Полдник</b> |  |              |                  |              |              |                                |
| 1              | Чай  | 150          | 0,1              |              | 0,2          | 1                              |
| 2              | Сдоба обыкновенная                                 | 115          | 10,1             | 23,6         | 30,9         | 375                            |
|                | <b>Всего за полдник</b>                            | <b>265</b>   | <b>10,2</b>      | <b>23,6</b>  | <b>31,1</b>  | <b>376</b>                     |
| <b>Ужин</b>    |  |              |                  |              |              |                                |
| 1              | Хлебцы рыбные                                      | 100          | 15,7             | 13,8         | 10,8         | 230                            |
| 2              | Свекла тушеная в сметанном соусе                   | 140          | 3,2              | 11,5         | 17,3         | 189                            |
| 3              | Хлеб пшеничный                                     | 20           | 1,7              | 0,2          | 19,7         | 87                             |
| 4              | Сок яблочный                                       | 170          | 0,9              | 0,2          | 16,8         | 73                             |
|                | <b>Всего за ужин</b>                               | <b>430</b>   | <b>21,5</b>      | <b>25,7</b>  | <b>64,6</b>  | <b>579</b>                     |
|                | <b>Всего за день</b>                               |              | <b>81,6</b>      | <b>150,4</b> | <b>237,8</b> | <b>2635</b>                    |

**Меню на «28» апреля 2022 года**

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

| четверг        |  |              |                  |              |              |                                |
|----------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| №              | Наименование блюд                                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность (Ккал) |
|                |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                  |              |              |                                |
| 1              | Омлет натуральный                                  | 115          | 12,7             | 28,8         | 10           | 349                            |
| 2              | Кофейный напиток с молоком                         | 200          | 5,3              | 4,7          | 21,8         | 151                            |
| 3              | Бутерброд с маслом и сыром                         | 35/10/16     | 6,6              | 14,6         | 15,1         | 219                            |
|                | <b>Всего за завтрак</b>                            | <b>376</b>   | <b>24,6</b>      | <b>48,1</b>  | <b>46,9</b>  | <b>719</b>                     |
| <b>Обед</b>    |  |              |                  |              |              |                                |
| 1              | Салат витаминный (1 вариант)                       | 75           | 0,9              | 9,8          | 13,6         | 147                            |
| 2              | Суп рисовый с томатом и сметаной на мясном бульоне | 255          | 8,6              | 22,3         | 20,3         | 320                            |
| 3              | Жаркое по домашнему                                | 240          | 19,1             | 25,9         | 28,9         | 425                            |
| 5              | Компот из смеси сухофруктов                        | 200          |                  |              | 9,7          | 39                             |
| 6              | Хлеб пшеничный                                     | 30           | 2,6              | 0,3          | 29,5         | 131                            |
| 7              | Хлеб ржаной  | 50           | 3,3              | 0,4          | 21,2         | 102                            |
|                | <b>Всего за обед</b>                               | <b>850</b>   | <b>34,5</b>      | <b>58,7</b>  | <b>123,2</b> | <b>1164</b>                    |
| <b>Полдник</b> |  |              |                  |              |              |                                |
| 1              | Чай  | 200          | 0,1              |              | 0,3          | 2                              |
| 2              | Сдоба обыкновенная                                 | 110          | 11,2             | 23,7         | 37,5         | 407                            |
|                | <b>Всего за полдник</b>                            | <b>310</b>   | <b>11,3</b>      | <b>23,7</b>  | <b>37,8</b>  | <b>409</b>                     |
| <b>Ужин</b>    |  |              |                  |              |              |                                |
| 1              | Хлебцы рыбные                                      | 100          | 21,1             | 13,9         | 10,8         | 250                            |
| 2              | Свекла тушеная в сметанном соусе                   | 155          | 3,3              | 11,5         | 18,7         | 195                            |
| 3              | Хлеб пшеничный                                     | 20           | 1,7              | 0,2          | 19,7         | 87                             |
| 4              | Сок яблочный                                       | 170          | 0,9              | 0,2          | 16,8         | 73                             |
|                | <b>Всего за ужин</b>                               | <b>445</b>   | <b>27</b>        | <b>25,8</b>  | <b>66</b>    | <b>605</b>                     |
|                | <b>Всего за день</b>                               |              | <b>97,4</b>      | <b>156,3</b> | <b>273,9</b> | <b>2897</b>                    |