

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

Понедельник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Макароны, запеченные с сыром и яйцом	185	11,3	15,7	27,8	297
2	Чай	150	0,2		10,1	42
3	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,7	9,8	123
	Всего за завтрак	365	13,1	24,4	47,7	462
	Обед					
1	Икра кабачковая консервированная	19	0,4	1,7	1,5	23
2	Рассольник ленинградский со сметаной	150	6,9	21,6	16,8	292
3	Капуста тушеная	180	14,7	27,8	15,4	372
4	Компот их смеси сухофруктов	150			9,7	39
5	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82
	Всего за обед	559	26,3	51,7	80,1	895
	Полдник					
1	Печенье	10	0,8	1,0	7,4	41,7
2	Кефир	150	4,4	3,8	6	80
	Всего за полдник	160	5,2	4,8	13,4	121,7
	Ужин					
1	Пудинг из творога со сметанным подливом	155/20	22,2	22	33,7	425
2	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,1	9,8	44
3	Чай	150	0,1		0,2	1
	Всего за ужин	415	25,7	23,1	54	531
	Всего за день		70,73	104	195,2	20097

Меню на «28» ноября 2022 года
Возрастная категория от 3х до 7 лет

Понедельник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Макароны, запеченные с сыром и яйцом	245/5	13,3	16,2	40,2	360
2	Чай	200	0,2		10,2	42
3	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	9,2	15,1	153
	Всего за завтрак	490	16,1	25,4	65,5	555
Обед						
1	Икра кабачковая консервированная	28	0,5	2,5	2,2	34
2	Рассольник ленинградский со сметаной	200	7,4	21,7	20,1	308
3	Капуста тушеная	230	16,5	29,2	15,8	393
4	Компот их смеси сухофруктов	200			9,7	39
5	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102
6	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	29,5	131
	Всего за обед	738	30,3	54,1	98,5	1007
Полдник						
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
2	Кефир	190	0,8	1	23,2	106
	Всего за полдник	210	2,3	3	38,1	189,4
Ужин						
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
	Всего за ужин	485	25,7	23,1	54	531
	Всего за день		74,4	105,6	256,1	2282,4