

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

четверг						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
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
	Всего за завтрак	306	20,7	44	40	637
Обед						
1	Свекольный суп со сметаной	150	9,7	26,1	11,4	323
2	Суфле из печени	100	22,9	26,2	8,9	382
3	Овощи тушеные	125	3,6	18,2	22	266
5	Компот из 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
	Всего за обед	585	40,5	71,1	88,7	1149,7
Полдник						
1	Печенье	11	0,6	0,45	7,5	36,5
2	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7	79
	Всего за полдник	161	4,9	4,15	14,5	115,5
Ужин						
1	Винегрет овощной	55	1,2	9,8	7,2	122
2	Каша перловая рассыпчатая	70	1,8	8,3	12,9	133
3	Рыба запеченая	85	16	24,2	9,5	318
4	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
5	Сок яблочный	160	0,8	0,2	15,9	69
	Всего за ужин	390	21,5	42,7	65,2	729
	Всего за день		87,6	161,95	208,4	2631,2

Меню на «28» декабря 2022 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

четверг						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
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
	Всего за завтрак	376	24,6	48,1	46,9	719
	Обед					
1	Свекольный суп со сметаной	200	11,7	27,4	16,1	361
2	Суфле из печени	130	26,2	26,9	8,9	405
3	Овощи тушеные	155	3,9	18,2	34	316
5	Компот из сухофруктов	180			9,7	39
6	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102
7	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	29,5	131
	Всего за обед	745	47,7	73,2	119,4	1354
	Полдник					
1	Печенье	20	1,2	0,95	15	73
2	Молоко кипяченое	190	5,3	4,7	8,8	100
	Всего за полдник	230	6,5	5,7	23,8	173
	Ужин					
1	Винегрет овощной	70	1,4	9,8	7,9	126
2	Каша перловая рассыпчатая	120	3,7	8,5	25,8	194
3	Рыба запеченая	100	22,6	24,8	10,3	352
4	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
5	Сок яблочный	160	0,8	0,2	15,8	69
	Всего за ужин	470	30,2	43,5	79,5	828
	Всего за день		88,6	149,6	284,5	2832