

**Меню на «30» июня 2022 года
Возрастная категория до 3х лет**

Четверг						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Каша рисовая	150	5,8	12	31,1	254
2	Кофейный напиток с молоком	150	4,7	3,2	20,9	132
3	Бутерброд с маслом и сыром	25/10	3,7	11,6	10,4	160
	Всего за завтрак	335	14,2	26,8	62,1	546
	Обед					
1	Салат с солеными огурцами	50	0,5	9,8	1,6	97
2	Суп из овощей со сметаной	150	6,7	21,5	11,6	271
3	Рулет из говядины с яйцом и луком	115	22,3	36,7	11,6	465
4	Картофельное пюре	155	3,5	9,6	19,9	179
5	Кисель	155			25,1	101
6	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82
	Всего за обед	685	37,3	78,2	106,5	1282
	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	Капуста тушеная	140	2,8	9,8	8,4	136
2	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
3	Сок яблочный	170	0,9	0,2	16,8	73
4	Всего за ужин	330	5,4	10,2	44,9	296
	Всего за день		61,4	126,5	244,8	2369

Меню на «30» июня 2022 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

Четверг						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Каша рисовая	200	6,6	12,3	38,6	291
2	Кофейный напиток с молоком	180	5,3	3,7	21,9	142
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/9	4,5	11,9	15,1	186
	Всего за завтрак		16,4	27,9	75,6	619
	Обед					
1	Салат с солеными огурцами	75	0,6	9,8	1,7	98
2	Суп из овощей со сметаной	200/10	8,7	22,2	15,1	299
3	Рулет из говядины с яйцом и луком	110	22,4	37	7,6	451
4	Картофельное пюре	170	4	9,9	22,3	193
5	Кисель	185			9,7	101
6	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	25,1	102
7	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	29,5	131
	Всего за обед	830	41,6	79,6	122,5	1375
	Полдник					
1	Чай с молоком	180	2,9	2,4	14,7	93
2	Бутерброд с маслом и повидлом	25/3/20	1,7	8,9	23,3	180
	Всего за полдник	228	4,6	11,3	38	273
	Ужин					
1	Шницель рыбный натуральный	85	20,5	23,3	13,3	343
2	Капуста тушеная	165	3,1	9,8	10	144
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
4	Сок яблочный	170	0,9	0,2	16,8	73
	Всего за ужин	475	5,7	10,2	46,5	304
	Всего за день		68,3	129	282,6	2571