

**Меню на «1» февраля 2023 года  
Возрастная категория до 3х лет**

| Среда          |  |              |                  |              |              |                                |
|----------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| №              | Наименование блюд                        | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность (Ккал) |
|                |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                  |              |              |                                |
| 1              | Омлет натуральный                        | 115          | 12,3             | 28           | 9,1          | 335                            |
| 2              | Какао с молоком                          | 155          | 6,3              | 4,9          | 17,2         | 140                            |
| 3              | Бутерброд с маслом                       | 25/5         | 1,6              | 8,9          | 10,1         | 127                            |
|                | <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                         | 70           | 0,6              | 9,8          | 13,8         | 147                            |
| 2              | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150          | 5                | 21,6         | 11,6         | 265                            |
| 3              | Плов из птицы                            | 170          | 15,5             | 29,4         | 23,1         | 418                            |
| 4              | Компот их сушеных фруктов                | 200          | 0,3              | 0,1          | 14,4         | 66                             |
| 5              | Хлеб пшеничный                           | 20           | 1,7              | 0,2          | 19,7         | 87                             |
| 6              | Хлеб ржаной                              | 40           | 2,6              | 0,4          | 17           | 82                             |
|                | <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                         | 150          | 4,3              | 3,7          | 7            | 79                             |
| 2              | Булочка домашняя                         | 110          | 10               | 23,4         | 37,4         | 398                            |
|                | <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  | 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                              |
|                | <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 «1» февраля 2023 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>                    |