

**Меню на «10» января 2023 года
Возрастная категория до 3х лет**

Вторник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Каша овсяная «Геркулес»	150	6,8	14	28,7	267
2	Кофейный напиток с молоком	150	4,7	4,1	20,8	139
3	Бутерброд с маслом и сыром	25/10	3,7	11,6	10,1	160
	Всего за завтрак					
	Обед					
1	Салат «Свеколка»	45	0,8	10,1	9,8	133
2	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	185	5,1	21,7	11,6	266
3	Кнели из кур в сметанном соусе	80/30	25	29,6	18,5	443
4	Пюре картофельное	155	3,5	9,9	19,9	181
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
	Всего за обед	705	38,7	71,9	106,2	1231
	Полдник					
1	Чай с молоком	150	2,9	2,4	14,6	92
2	Печенье	10	0,8	1	7,4	42
	Всего за полдник	160	3,7	3,4	22	134
	Ужин					
1	Биточки рыбные запеченные	85	19,6	18,9	18	319
2	Овощи, припущенные в молочном соусе	165	4,2	9,1	15,9	161
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	440	26,4	28,4	70,4	640
	Всего за день		84	133,4	258,2	2571

Меню на «10» января 2023 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

Вторник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша овсяная «Геркулес»	200	8,5	15,1	35,5	313
2	Кофейный напиток с молоком	180	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	441	20,4	34,4	72,4	683
Обед						
1	Салат «Свеколка»	75	1,1	10,2	11,7	142
2	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	235	6,8	22,9	13,4	291
3	Кнели из кур в сметанном соусе	85/30	25,3	30	19	449
4	Пюре картофельное	170	4	10,2	22,3	196
5	Компот из смеси сухофруктов	180			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
	Всего за обед	855	43,1	74	126,8	1350
Полдник						
1	Чай с молоком	180	2,9	3,1	14,6	98
2	Печенье	20	1,5	2	14,9	83
	Всего за полдник	200	4,4	5,1	2,5	181
Ужин						
1	Биточки рыбные запеченные	95	20,9	15,8	13,4	278
2	Овощи, припущенные в молочном соусе	165	4,9	9,5	17,9	176
3	Сок яблочный	170	0,9	0,2	16,8	73
4	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
	Всего за ужин	380	28,4	25,7	67,8	614
	Всего за день		96,3	139,2	296,5	2828