

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

пятница						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Каша пшеничная жидкая	150	6,6	13,3	30,2	266
2	Чай с молоком	150	2,9	3,1	14,5	98
3	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,9	10,1	127
	Всего за завтрак	330	11,1	25,3	54,8	491
	Обед					
1	Салат из квашенной капусты	45	1,1	9,8	1,7	101
2	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	190	9,9	24,9	15,8	325
3	Печень по –строгановски	90	18,2	22,8	9,6	340
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	690	37	68	93,4	1155
	Полдник					
1	Молоко кипяченое	150	4,3	4,7	6,9	87
2	Вафля	20	0,6	0,7	15,5	70,8
3	Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7
	Всего за полдник	230	5,3	5,8	33,2	185
	Ужин					
1	Хлебцы рыбные	100	15,7	13,8	10,8	230
2	Свекла тушеная в сметанном соусе	140	3,2	11,5	17,3	189
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	430	21,5	25,7	64,6	579
	Всего за день		74,9	124,8	246	2410

Меню на «10» марта 2023 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

пятница						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша пшеничная жидкая	200	7,9	13,8	37,4	306
2	Чай с молоком	180	2,9	3,1	14,6	98
3	Бутерброд с маслом	40	2,4	9,2	15,1	153
	Всего за завтрак	420	13,2	26,1	67,1	557
Обед						
1	Салат из квашенной капусты	65	1,3	9,8	2	103
2	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	225	10	24,9	16,7	330
3	Печень по –строгановски	95	23,1	23,9	9,6	374
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	815	44,3	69,5	111	1275
Полдник						
1	Молоко кипяченое	180	5	5,6	8,2	105
2	Вафля	25	0,7	0,8	19,3	88,5
3	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	Всего за полдник	325	6,2	6,9	39,3	250
Ужин						
1	Морковь тертая	70	0,7	9,8	13,2	144
2	Запеканка с творогом и сгущенным молоком	170/22	24,9	23,2	30,7	432
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
4	Сок яблочный	160	0,8	0,2	15,8	69
	Всего за ужин	445	28,1	33,4	79,4	732
	Всего за день		154,5	135,9	296,8	2814