

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

<b>Вторник</b>						
<b>№</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	
	<b>Завтрак</b>					
1	Каша Дружба	150	6,2	13,6	30,6	264
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
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>14,6</b>	<b>28,4</b>	<b>61,9</b>	<b>556</b>
	<b>Обед</b>					
1	Салат из белокачанной капусты и моркови	45	0,8	9,7	2,3	101
2	Суп картофельный с бобовыми	150	6,2	20,4	14,5	266
3	Котлеты рубленые из птицы	105	16,8	31	18,5	417
4	Картофельное пюре с морковью	135	3,3	9,5	17,8	169
5	Компот их 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
	<b>Всего за обед</b>	<b>645</b>	<b>31,4</b>	<b>71,2</b>	<b>99,2</b>	<b>1161</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Чай	150	0,1		0,2	1
2	Печенье	10	0,8	1	7,4	42
	<b>Всего за полдник</b>	<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>7,6</b>	<b>43</b>
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Всего за ужин</b>	<b>390</b>	<b>17,9</b>	<b>42,7</b>	<b>65,2</b>	<b>729</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>687,6</b>	<b>143,3</b>	<b>233,9</b>	<b>2489</b>

**Меню на «10» октября 2023 года**

**Возрастная категория от 3х до 7 лет**

<b>Вторник</b>						
<b>№</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	
	<b>Завтрак</b>					
1	Каша Дружба	<b>200</b>	<b>6,4</b>	<b>12,4</b>	<b>31,2</b>	<b>261</b>
2	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	<b>5,3</b>	<b>3,7</b>	<b>21,9</b>	<b>142</b>
3	Бутерброд с маслом и сыром	<b>30/10/12</b>	<b>4,5</b>	<b>11,9</b>	<b>15,1</b>	<b>186</b>
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>16,2</b>	<b>28</b>	<b>68,2</b>	<b>589</b>
	<b>Обед</b>					
1	Салат из белокачанной капусты и моркови	<b>65</b>	<b>1</b>	<b>9,7</b>	<b>2,7</b>	<b>103</b>
2	Суп картофельный с бобовыми	<b>200</b>	<b>9,1</b>	<b>21,8</b>	<b>19,3</b>	<b>307</b>
3	Котлеты рубленые из птицы	<b>110</b>	<b>20,8</b>	<b>34,4</b>	<b>18,2</b>	<b>463</b>
4	Картофельное пюре с морковью	<b>155</b>	<b>3,8</b>	<b>9,5</b>	<b>21</b>	<b>185</b>
5	Компот их смеси сухофруктов	<b>180</b>			<b>9,7</b>	<b>39</b>
6	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102</b>
7	Хлеб ржаной	<b>30</b>	<b>2,6</b>	<b>0,3</b>	<b>29,5</b>	<b>131</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>790</b>	<b>40,6</b>	<b>76,1</b>	<b>121,6</b>	<b>1330</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Чай	<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>0,3</b>	<b>2</b>
2	Печенье	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>14,9</b>	<b>83</b>
	<b>Всего за полдник</b>	<b>220</b>	<b>1,6</b>	<b>2</b>	<b>15,2</b>	<b>85</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Винегрет овощной	<b>70</b>	<b>1,4</b>	<b>9,8</b>	<b>7,9</b>	<b>126</b>
2	Каша перловая рассыпчатая	<b>120</b>	<b>3,7</b>	<b>8,5</b>	<b>25,8</b>	<b>194</b>
3	Рыба запеченая	<b>100</b>	<b>22,6</b>	<b>24,8</b>	<b>10,3</b>	<b>352</b>
4	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>87</b>
5	Сок яблочный	<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,8</b>	<b>69</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>470</b>	<b>30,2</b>	<b>43,5</b>	<b>79,5</b>	<b>828</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>88,6</b>	<b>149,6</b>	<b>284,5</b>	<b>2832</b>