

**Меню на «12» мая 2023 года  
Возрастная категория до 3х лет**

| <b>Пятница</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 манная                | <b>150</b>          | <b>6,4</b>              | <b>12</b>    | <b>30,5</b>     | <b>254</b>                            |
| 2              | Кофейный напиток с молоком | <b>150</b>          | <b>4,7</b>              | <b>3,2</b>   | <b>20,9</b>     | <b>132</b>                            |
| 3              | Бутерброд с маслом         | <b>20/10</b>        | <b>1,6</b>              | <b>8,9</b>   | <b>10,1</b>     | <b>127</b>                            |
|                | <b>Всего за завтрак</b>    | <b>330</b>          | <b>12,7</b>             | <b>24,1</b>  | <b>61,5</b>     | <b>513</b>                            |
|                | <b>Обед</b>                |                     |                         |              |                 |                                       |
| 1              | Свекольный суп со сметаной | <b>150</b>          | <b>9,7</b>              | <b>26,1</b>  | <b>11,4</b>     | <b>323</b>                            |
| 2              | Суфле из печени            | <b>100</b>          | <b>22,9</b>             | <b>26,2</b>  | <b>8,9</b>      | <b>382</b>                            |
| 3              | Овощи тушеные              | <b>125</b>          | <b>3,6</b>              | <b>18,2</b>  | <b>22</b>       | <b>266</b>                            |
| 5              | Компот из сухофруктов      | <b>150</b>          |                         |              | <b>9,7</b>      | <b>39</b>                             |
| 6              | Хлеб пшеничный             | <b>20</b>           | <b>1,7</b>              | <b>0,2</b>   | <b>19,7</b>     | <b>87</b>                             |
| 7              | Хлеб ржаной                | <b>40</b>           | <b>2,6</b>              | <b>0,4</b>   | <b>17</b>       | <b>82</b>                             |
|                | <b>Всего за обед</b>       | <b>585</b>          | <b>40,5</b>             | <b>71,1</b>  | <b>88,7</b>     | <b>1149,7</b>                         |
|                | <b>Полдник</b>             |                     |                         |              |                 |                                       |
| 1              | Молоко                     | <b>190</b>          | <b>5,3</b>              | <b>4,7</b>   | <b>8,8</b>      | <b>99,5</b>                           |
| 2              | Пряник                     | <b>20</b>           | <b>1,2</b>              | <b>0,9</b>   | <b>15</b>       | <b>73,2</b>                           |
| 3              | Яблоко                     | <b>100</b>          | <b>0,4</b>              | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>      | <b>47</b>                             |
|                | <b>Всего за полдник</b>    | <b>310</b>          | <b>6,9</b>              | <b>6</b>     | <b>33,6</b>     | <b>219,7</b>                          |
|                | <b>Ужин</b>                |                     |                         |              |                 |                                       |
| 1              | Салат из моркови           | <b>65</b>           | <b>0,6</b>              | <b>9,7</b>   | <b>12,7</b>     | <b>141</b>                            |
| 2              | Макаронны отварные         | <b>170</b>          | <b>20,8</b>             | <b>21,8</b>  | <b>27,3</b>     | <b>394</b>                            |
| 4              | Хлеб пшеничный             | <b>10</b>           | <b>0,9</b>              | <b>0,1</b>   | <b>9,8</b>      | <b>44</b>                             |
| 5              | Сок                        | <b>120</b>          | <b>0,9</b>              | <b>0,2</b>   | <b>17,2</b>     | <b>73,1</b>                           |
|                | <b>Всего за ужин</b>       | <b>365</b>          | <b>23,2</b>             | <b>31,8</b>  | <b>67</b>       | <b>511,1</b>                          |
|                | <b>Всего за день</b>       |                     | <b>83,3</b>             | <b>151,2</b> | <b>250,8</b>    | <b>2393,5</b>                         |

Меню на «12» мая 2023 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

| Пятница        |                            |              |                  |              |              |                                |
|----------------|----------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| №              | Наименование блюд          | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность (Ккал) |
|                |                            |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                |
| <b>Завтрак</b> |                            |              |                  |              |              |                                |
| 1              | Каша манная                | 200          | 6,6              | 12,2         | 31           | 259                            |
| 2              | Кофейный напиток с молоком | 180          | 5,3              | 3,7          | 21,9         | 142                            |
| 3              | Бутерброд с маслом         | 30/10        | 2,4              | 9,2          | 15,1         | 153                            |
|                | <b>Всего за завтрак</b>    | <b>420</b>   | <b>14,3</b>      | <b>25,1</b>  | <b>68</b>    | <b>554</b>                     |
| <b>Обед</b>    |                            |              |                  |              |              |                                |
| 1              | Свекольный суп со сметаной | 200          | 11,7             | 27,4         | 16,1         | 361                            |
| 2              | Суфле из печени            | 130          | 26,2             | 26,9         | 8,9          | 405                            |
| 3              | Овощи тушеные              | 155          | 3,9              | 18,2         | 34           | 316                            |
| 5              | Компот из сухофруктов      | 180          |                  |              | 9,7          | 39                             |
| 6              | Хлеб пшеничный             | 50           | 3,3              | 0,4          | 21,2         | 102                            |
| 7              | Хлеб ржаной                | 30           | 2,6              | 0,3          | 29,5         | 131                            |
|                | <b>Всего за обед</b>       | <b>745</b>   | <b>47,7</b>      | <b>73,2</b>  | <b>119,4</b> | <b>1354</b>                    |
| <b>Полдник</b> |                            |              |                  |              |              |                                |
| 1              | Молоко                     | 150          | 4,3              | 3,7          | 7,0          | 78,6                           |
| 2              | Пряник                     | 35           | 2,1              | 1,6          | 26,3         | 128,1                          |
| 3              | Яблоко                     | 120          | 0,5              | 0,5          | 11,8         | 56,4                           |
|                | <b>Всего за полдник</b>    | <b>305</b>   | <b>6,9</b>       | <b>5,8</b>   | <b>45,1</b>  | <b>263,1</b>                   |
| <b>Ужин</b>    |                            |              |                  |              |              |                                |
| 1              | Салат из моркови           | 70           | 0,6              | 9,7          | 12,7         | 141                            |
| 2              | Макароны отварные          | 180          | 21,8             | 22,4         | 34,9         | 432                            |
| 4              | Хлеб пшеничный             | 10           | 0,9              | 0,1          | 9,8          | 44                             |
| 5              | Сок                        | 170          | 0,9              | 0,2          | 17,2         | 73,1                           |
|                | <b>Всего за ужин</b>       | <b>430</b>   | <b>24,2</b>      | <b>32,4</b>  | <b>74,6</b>  | <b>690,1</b>                   |
|                | <b>Всего за день</b>       |              | <b>93,1</b>      | <b>136,5</b> | <b>307,1</b> | <b>2861,2</b>                  |