

**Меню на «13» января 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	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	190	9,9	24,9	15,8	325
2	Пюре картофельное	155	3,5	9,9	19,9	181
3	Куры отварные	110	22,4	37	7,6	451
4	Компот из смеси сухофруктов	150			9,7	39
5	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82
	Всего за обед	665	40,1	72,4	89,7	1165
Полдник						
1	Молоко кипяченое	150	4,3	4,7	6,9	87
2	Печенье	30	0,2		23,9	98
	Всего за полдник	180	4,5	4,7	30,8	185
Ужин						
1	Морковь тертая	60	0,6	9,7	12,7	141
2	Запеканка с творогом и сгущенным молоком	130/11	17,8	19,4	25	346
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	381	20,9	29,5	73,2	643
	Всего за день		76,6	131,9	248,5	2484

Меню на «13» января 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	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	225	10	24,9	16,7	330
2	Куры отварные	115	22,3	36,7	11,6	465
3	Пюре картофельное	170	4	10,2	22,3	196
4	Компот из смеси сухофруктов	180			9,7	39
5	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,5	131
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102
	Всего за обед	770	42,2	72,5	111	1263
Полдник						
1	Молоко кипяченое	180	5	5,6	8,2	105
2	Печенье	30	0,2		23,9	98
	Всего за полдник	210	5,2	5,6	32,1	203
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		88,7	137,6	289,6	2755