

**Меню на «13» марта 2023 года  
Возрастная категория до 3х лет**

<b>Понедельник</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	Макароны, запеченные с сыром и яйцом	<b>185</b>	<b>11,3</b>	<b>15,7</b>	<b>27,8</b>	<b>297</b>
2	Чай	<b>150</b>	<b>0,2</b>		<b>10,1</b>	<b>42</b>
3	Бутерброд с маслом	<b>20/10</b>	<b>1,6</b>	<b>8,7</b>	<b>9,8</b>	<b>123</b>
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>13,1</b>	<b>24,4</b>	<b>47,7</b>	<b>462</b>
	<b>Обед</b>					
1	Икра кабачковая консервированная	<b>19</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>1,5</b>	<b>23</b>
2	Рассольник ленинградский со сметаной	<b>150</b>	<b>6,9</b>	<b>21,6</b>	<b>16,8</b>	<b>292</b>
3	Капуста тушеная	<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>5,9</b>	<b>8,2</b>	<b>99,1</b>
4	Компот их смеси сухофруктов	<b>150</b>			<b>9,7</b>	<b>39</b>
5	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>87</b>
6	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>529</b>	<b>14,3</b>	<b>29,8</b>	<b>72,9</b>	<b>622,1</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Печенье	<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>1</b>	<b>7,4</b>	<b>41,7</b>
2	Кефир	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6</b>	<b>79,5</b>
	<b>Всего за полдник</b>	<b>160</b>	<b>5,2</b>	<b>4,8</b>	<b>13,4</b>	<b>121,2</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Каша ячневая на молоке	<b>150</b>	<b>6,3</b>	<b>12,1</b>	<b>29,3</b>	<b>250</b>
2	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>87</b>
3	Сок яблочный	<b>170</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,2</b>	<b>73</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>340</b>	<b>8,9</b>	<b>12,5</b>	<b>66,2</b>	<b>410</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>41,5</b>	<b>59</b>	<b>200,2</b>	<b>1615,3</b>

## Меню на «13» марта 2023 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

Понедельник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
1	Макароны, запеченные с сыром и яйцом	245/5	13,3	16,2	40,2	360
2	Чай	200	0,2		10,2	42
3	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	9,2	15,1	153
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>16,1</b>	<b>25,4</b>	<b>65,5</b>	<b>555</b>
<b>Обед</b>						
1	Икра кабачковая консервированная	28	0,5	2,5	2,2	34
2	Рассольник ленинградский со сметаной	200	7,4	21,7	20,1	308
3	Капуста тушеная	130	2,4	5,0	7,1	84,2
4	Компот их смеси сухофруктов	200			9,7	39
5	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102
6	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	29,5	131
	<b>Всего за обед</b>	<b>738</b>	<b>16,2</b>	<b>29,9</b>	<b>95,9</b>	<b>698,2</b>
<b>Полдник</b>						
1	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
2	Кефир	190	5,5	4,8	7,6	100,7
	<b>Всего за полдник</b>	<b>210</b>	<b>7</b>	<b>6,8</b>	<b>22,5</b>	<b>184,1</b>
<b>Ужин</b>						
1	Каша ячневая на молоке	200	7,5	12,4	36,1	285
2	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
3	Сок яблочный	170	0,9	0,2	16,8	73
	<b>Всего за ужин</b>	<b>390</b>	<b>10,1</b>	<b>12,8</b>	<b>72,6</b>	<b>445</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>49,4</b>	<b>83,0</b>	<b>256,5</b>	<b>1882,3</b>