

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

<b>Среда</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 пшенная	150	6,5	8,4	23,3	195,5
2	Какао с молоком	155	6,3	4,9	17,2	140
3	Бутерброд с маслом	25/5	1,6	8,9	10,1	127
4	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>19,5</b>	<b>26,8</b>	<b>50,9</b>	<b>525,5</b>
	<b>Обед</b>					
1	Салат витаминный (1 вариант)	55	0,8	9,8	13,3	145
2	Суп рисовый с томатом и сметаной на мясном бульоне	200	6,8	21,6	17,2	294
3	Жаркое по домашнему	190	117,3	25,1	25,2	396
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
	<b>Всего за обед</b>	<b>655</b>	<b>29,2</b>	<b>57,1</b>	<b>102,1</b>	<b>1043</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Чай	150	0,1		0,2	1
2	Печенье	10	0,8	1,0	7,4	41,7
	<b>Всего за полдник</b>	<b>160</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>7,6</b>	<b>42,7</b>
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Всего за ужин</b>	<b>430</b>	<b>21,5</b>	<b>25,7</b>	<b>64,6</b>	<b>579</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>71,1</b>	<b>110,6</b>	<b>225,2</b>	<b>2190,2</b>

**Меню на «13» июля 2023 года**

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

<b>Среда</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 пшеничная	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>8,8</b>	<b>28,1</b>	<b>221,5</b>
2	Какао с молоком	<b>205</b>	<b>6,8</b>	<b>5,4</b>	<b>18,2</b>	<b>151</b>
3	Бутерброд с маслом	<b>35/5</b>	<b>2,4</b>	<b>9,2</b>	<b>15,1</b>	<b>153</b>
4	Яйцо вареное	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>485</b>	<b>21,5</b>	<b>28</b>	<b>61,7</b>	<b>588,5</b>
	<b>Обед</b>					
1	Салат витаминный (1 вариант)	<b>75</b>	<b>0,9</b>	<b>9,8</b>	<b>13,6</b>	<b>147</b>
2	Суп рисовый с томатом и сметаной на мясном бульоне	<b>255</b>	<b>8,6</b>	<b>22,3</b>	<b>20,3</b>	<b>320</b>
3	Жаркое по домашнему	<b>240</b>	<b>19,1</b>	<b>25,9</b>	<b>28,9</b>	<b>425</b>
5	Компот из смеси сухофруктов	<b>200</b>			<b>9,7</b>	<b>39</b>
6	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>2,6</b>	<b>0,3</b>	<b>29,5</b>	<b>131</b>
7	Хлеб ржаной	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>850</b>	<b>34,5</b>	<b>58,7</b>	<b>123,2</b>	<b>1164</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>2,0</b>	<b>14,9</b>	<b>83,4</b>
	<b>Всего за полдник</b>	<b>220</b>	<b>1,6</b>	<b>2,0</b>	<b>15,2</b>	<b>85,6</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Хлебцы рыбные	<b>100</b>	<b>21,1</b>	<b>13,9</b>	<b>10,8</b>	<b>250</b>
2	Свекла тушеная в сметанном соусе	<b>155</b>	<b>3,3</b>	<b>11,5</b>	<b>18,7</b>	<b>195</b>
3	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>87</b>
4	Сок яблочный	<b>170</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>16,8</b>	<b>73</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>445</b>	<b>27</b>	<b>25,8</b>	<b>66</b>	<b>605</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>84,6</b>	<b>114,5</b>	<b>266,1</b>	<b>2443,1</b>