

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

| Понедельник | | | | | | |
|--------------------|---------------------------------|---------------------|-------------------------|--------------|-----------------|---------------------------------------|
| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | |
| 1 | Плов с овощами | 165 | 4,2 | 18,2 | 33,4 | 315 |
| 2 | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 10,1 | 42 |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном | 150 | 0,2 | | | |
| 4 | Бутерброд с маслом | 20/10 | 1,6 | 8,9 | 10,1 | 127 |
| | Всего за завтрак | 385 | 11.1 | 31,7 | 53,9 | 547 |
| | Обед | | | | | |
| 1 | Огурец соленый | 40 | 0,3 | | 0,7 | 5 |
| 2 | Суп крестьянский со сметаной | 150 | 6,9 | 21,7 | 15 | 285 |
| 3 | Котлеты, биточки, шницели | 90 | 16,7 | 22,8 | 17,1 | 340 |
| 4 | Макаронные изделия отварные | 110 | 3,4 | 8,6 | 20 | 170 |
| 5 | Соус томатный №364 | 70 | 1,8 | 9,9 | 9,6 | 135 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | | | 9,7 | 39 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 |
| 8 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| | Всего за обед | 670 | 33,4 | 63,6 | 108.8 | 1143 |
| | Полдник | | | | | |
| 1 | Кефир | 170 | 4,9 | 4,3 | 7,1 | 92 |
| 2 | Конфета | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 71 |
| | Всего за полдник | 190 | 5,5 | 5 | 22,6 | 163 |
| | Ужин | | | | | |
| 1 | Каша молочная пшеничная, жидкая | 65 | 6,6 | 9,7 | 12,7 | 141 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,9 | 0,1 | 9,8 | 44 |
| 3 | Кисель | 160 | | | 25,1 | 101 |
| | Всего за ужин | 320 | 7,5 | 13,2 | 64,4 | 407 |
| | Всего за день | | 57,5 | 113,5 | 249,9 | 2260 |

Меню на «13» ноября 2023 года
Возрастная категория от 3х до 7 лет

| Понедельник | | | | | | |
|----------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 1 | Плов с овощами | 185 | 4,5 | 8,5 | 34,3 | 232 |
| 2 | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 3 | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,2 | | 10,2 | 42 |
| 4 | Бутерброд с маслом | 35/5 | 2,4 | 9,2 | 15,1 | 153 |
| | Всего за завтрак | 445 | 12,2 | 22,3 | 59,9 | 490 |
| Обед | | | | | | |
| 1 | Огурец соленый | 50 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 7 |
| 2 | Суп крестьянский со сметаной | 200 | 7,2 | 21,8 | 16,9 | 294 |
| 3 | Котлеты, биточки, шницели | 110 | 18,3 | 24,3 | 17,1 | 359 |
| 4 | Макаронные изделия отварные | 140 | 5,5 | 8,9 | 33,3 | 234 |
| 5 | Соус томатный №364 | 75 | 1,8 | 9,9 | 9,6 | 135 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | | 9,7 | 39 |
| 7 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,6 | 0,3 | 29,5 | 131 |
| 8 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| | Всего за обед | 835 | 39,1 | 65,7 | 138,2 | 1301 |
| Полдник | | | | | | |
| 1 | Кефир | 200 | 5,7 | 1,9 | 8 | 76 |
| 2 | Конфета | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106 |
| | Всего за полдник | 230 | 6,5 | 2,9 | 31,2 | 182 |
| Ужин | | | | | | |
| 1 | Каша молочная пшеничная, жидкая | 200 | 7,9 | 13,4 | 36,7 | 299 |
| 2 | Кисель | 180 | | | 25,1 | 101 |
| | Всего за ужин | 380 | 7,9 | 13,4 | 61,8 | 400 |
| | Всего за день | | 65,7 | 104,3 | 291,1 | 2373 |