

**Меню на «14» июля 2023 года
Возрастная категория до 3х лет**

пятница						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша пшенная 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 и сыром	20/5/11	3,8	7,7	10,0	125,6
	Всего за завтрак	336	13,3	24,1	54,7	489,6
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	Конфета	25	0,2		20,0	81,5
	Всего за полдник	175	4,5	4,7	26,9	168,5
Ужин						
1	Морковь тертая	60	0,6	9,7	12,7	141
2	Макароны отварные	100	3,7	2,9	22,6	131,5
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	6,8	13	70,8	428,5
	Всего за день		64,7	114,2	242,1	2251,6

Меню на «14» июля 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 пшенная 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 и сыром	30/5/12	4,8	8,2	15,0	154,8
	Всего за завтрак	427	15,6	25,1	67	558,8
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	Конфета	30	0,2		23,9	97,8
	Всего за полдник	210	5,2	5,6	32,1	202,8
Ужин						
1	Морковь тертая	70	0,7	9,8	13,2	144
2	Макароны отварные	120	5,2	4,0	31,8	184
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	370	8,4	14,2	80,5	484
	Всего за день		71,4	117,4	290,6	2508,6