

**Меню на «15» декабря 2023 года  
Возрастная категория до 3х лет**

| пятница |  |              |                  |              |              |                                |
|---------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| №       | Наименование блюд                              | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность (Ккал) |
|         |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                |
|         | <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |              |              |                                |
| 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                            |
|         | <b>Всего за завтрак</b>                        | <b>330</b>   | <b>11,1</b>      | <b>25,3</b>  | <b>54,8</b>  | <b>491</b>                     |
|         | <b>Обед</b>                                    |              |                  |              |              |                                |
| 1       | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 190          | 9,9              | 24,9         | 15,8         | 325                            |
| 2       | Куры отварные                                  | 110          | 22,4             | 37           | 7,6          | 451                            |
| 3       | Пюре картофельное                              | 155          | 3,5              | 9,9          | 19,9         | 181                            |
| 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                             |
| 7       | <b>Всего за обед</b>                           | <b>715</b>   | <b>41,1</b>      | <b>81,9</b>  | <b>95,4</b>  | <b>1280</b>                    |
|         |  |              |                  |              |              |                                |
|         | <b>Полдник</b>                                 |              |                  |              |              |                                |
| 1       | Молоко кипяченое                               | 150          | 4,3              | 4,7          | 6,9          | 87                             |
| 2       | Конфета  | 30           | 0,2              |              | 23,9         | 98                             |
|         | <b>Всего за полдник</b>                        | <b>180</b>   | <b>4,5</b>       | <b>4,7</b>   | <b>30,8</b>  | <b>185</b>                     |
|         | <b>Ужин</b>                                    |              |                  |              |              |                                |
| 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                             |
|         | <b>Всего за ужин</b>                           | <b>381</b>   | <b>20,9</b>      | <b>29,5</b>  | <b>73,2</b>  | <b>643</b>                     |
|         | <b>Всего за день</b>                           |              | <b>77,6</b>      | <b>141,4</b> | <b>254,2</b> | <b>2599</b>                    |

**Меню на «15» декабря 2023 года**

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

| пятница        |  |              |                  |              |              |                                |
|----------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| №              | Наименование блюд                              | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность (Ккал) |
|                |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                                |
| <b>Завтрак</b> |  |              |                  |              |              |                                |
| 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                            |
|                | <b>Всего за завтрак</b>                        | <b>420</b>   | <b>13,2</b>      | <b>26,1</b>  | <b>67,1</b>  | <b>557</b>                     |
| <b>Обед</b>    |  |              |                  |              |              |                                |
| 1              | Салат из квашенной капусты                     | 65           | 1,3              | 9,8          | 2            | 103                            |
| 2              | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 225          | 10               | 24,9         | 16,7         | 330                            |
| 3              | Куры отварные                                  | 115          | 22,3             | 36,7         | 11,6         | 465                            |
| 4              | Пюре картофельное                              | 170          | 4                | 10,2         | 22,3         | 196                            |
| 5              | Компот из смеси сухофруктов                    | 180          |                  |              | 9,7          | 39                             |
| 6              | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 2,6              | 0,3          | 29,5         | 131                            |
| 7              | Хлеб ржаной                                    | 50           | 3,3              | 0,4          | 21,2         | 102                            |
|                | <b>Всего за обед</b>                           | <b>830</b>   | <b>43,6</b>      | <b>82,6</b>  | <b>109</b>   | <b>1352</b>                    |
| <b>Полдник</b> |  |              |                  |              |              |                                |
| 1              | Молоко кипяченое                               | 180          | 5                | 5,6          | 8,2          | 105                            |
| 2              | Конфета  | 30           | 0,2              |              | 23,9         | 98                             |
|                | <b>Всего за полдник</b>                        | <b>210</b>   | <b>5,2</b>       | <b>5,6</b>   | <b>32,1</b>  | <b>203</b>                     |
| <b>Ужин</b>    |  |              |                  |              |              |                                |
| 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                             |
|                | <b>Всего за ужин</b>                           | <b>445</b>   | <b>28,1</b>      | <b>33,4</b>  | <b>79,4</b>  | <b>732</b>                     |
|                | <b>Всего за день</b>                           |              | <b>90,1</b>      | <b>147,7</b> | <b>287,6</b> | <b>2844</b>                    |