

**Меню на «16» января 2023 года
Возрастная категория до 3х лет**

Понедельник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Макаронны, запеченные с сыром и яйцом	185	11,3	15,7	27,8	297
2	Чай	150	0,2		10,1	42
3	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,7	9,8	123
	Всего за завтрак	365	13,1	24,4	47,7	462
	Обед					
1	Икра кабачковая консервированная	19	0,4	1,7	1,5	23
2	Рассольник ленинградский со сметаной	150	6,9	21,6	16,8	292
3	Капуста тушеная	150	2,7	5,9	8,2	99,1
4	Компот их 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	529	14,3	29,8	72,9	622,1
	Полдник					
1	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	71
2	Кисель	180			22,2	88,9
	Всего за полдник	200	0,6	0,7	37,7	159,9
	Ужин					
1	Каша ячневая на молоке	150	6,3	12,1	29,3	250
2	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
3	Сок яблочный	170	0,9	0,2	17,2	73
	Всего за ужин	340	8,9	12,5	66,2	410
	Всего за день		36,9	67,4	224,5	1654

Меню на «16» января 2023 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

Понедельник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
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
	Всего за завтрак	490	16,1	25,4	65,5	555
	Обед					
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
	Всего за обед	738	16,2	29,9	95,9	698,2
	Полдник					
1	Вафли	30	5,5	4,8	7,6	101
2	Кисель	150			18,3	73,5
	Всего за полдник	180	5,5	4,8	25,9	174,5
	Ужин					
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
	Всего за ужин	390	10,1	12,8	72,6	445
	Всего за день		47,9	72,9	259,9	1872,7