

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

<b>Четверг</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 рисовая	150	5,8	12	31,1	254
2	Кофейный напиток с молоком	150	4,7	3,2	20,9	132
3	Бутерброд с маслом и сыром	25/10	3,7	11,6	10,4	160
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>14,2</b>	<b>26,8</b>	<b>62,1</b>	<b>546</b>
	<b>Обед</b>					
1	Салат с солеными огурцами	50	0,5	9,8	1,6	97
2	Суп из овощей со сметаной	150	6,7	21,5	11,6	271
3	Рулет с яйцом и луком	115	22,3	36,7	11,6	465
4	Картофельное пюре	155	3,5	9,6	19,9	179
5	Кисель	155			25,1	101
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>685</b>	<b>37,3</b>	<b>78,2</b>	<b>106,5</b>	<b>1282</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Чай с молоком	150	2,9	2,4	14,6	92
2	Бутерброд с маслом и повидлом	25/2/10	1,6	8,9	16,7	153
	<b>Всего за полдник</b>	<b>187</b>	<b>4,5</b>	<b>11,3</b>	<b>31,3</b>	<b>245</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Шницель рыбный натуральный	90	14,9	23,1	17,2	333
2	Капуста тушеная	140	2,8	9,8	8,4	136
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>420</b>	<b>20,3</b>	<b>33,3</b>	<b>62,1</b>	<b>629</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>76,8</b>	<b>149,6</b>	<b>262</b>	<b>2702</b>

## Меню на «16» марта 2023 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

Четверг						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
1	Каша рисовая	200	6,6	12,3	38,6	291
2	Кофейный напиток с молоком	180	5,3	3,7	21,9	142
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/9	4,5	11,9	15,1	186
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>16,4</b>	<b>27,9</b>	<b>75,6</b>	<b>619</b>
<b>Обед</b>						
1	Салат с солеными огурцами	75	0,6	9,8	1,7	98
2	Суп из овощей со сметаной	200/10	8,7	22,2	15,1	299
3	Рулет с яйцом и луком	110	22,4	37	7,6	451
4	Картофельное пюре	170	4	9,9	22,3	193
5	Кисель	185			9,7	101
6	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	25,1	102
7	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	29,5	131
	<b>Всего за обед</b>	<b>830</b>	<b>41,6</b>	<b>79,6</b>	<b>122,5</b>	<b>1375</b>
<b>Полдник</b>						
1	Чай с молоком	180	2,9	2,4	14,7	93
2	Бутерброд с маслом и повидлом	25/3/20	1,7	8,9	23,3	180
	<b>Всего за полдник</b>	<b>228</b>	<b>4,6</b>	<b>11,3</b>	<b>38</b>	<b>273</b>
<b>Ужин</b>						
1	Шницель рыбный натуральный	85	20,5	23,3	13,3	343
2	Капуста тушеная	165	3,1	9,8	10	144
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>560</b>	<b>26,2</b>	<b>33,5</b>	<b>59,8</b>	<b>647</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>88,5</b>	<b>152,3</b>	<b>295,9</b>	<b>2914</b>