

**Меню на «18» декабря 2023 года  
Возрастная категория до 3х лет**

| <b>Понедельник</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                  | Макароны, запеченные с сыром и яйцом | <b>185</b>          | <b>11,3</b>             | <b>15,7</b> | <b>27,8</b>     | <b>297</b>                            |
| 2                  | Чай                                  | <b>150</b>          | <b>0,2</b>              |             | <b>10,1</b>     | <b>42</b>                             |
| 3                  | Бутерброд с маслом                   | <b>20/10</b>        | <b>1,6</b>              | <b>8,7</b>  | <b>9,8</b>      | <b>123</b>                            |
|                    | <b>Всего за завтрак</b>              | <b>365</b>          | <b>13,1</b>             | <b>24,4</b> | <b>47,7</b>     | <b>462</b>                            |
|                    | <b>Обед</b>                          |                     |                         |             |                 |                                       |
| 1                  | Икра кабачковая консервированная     | <b>19</b>           | <b>0,4</b>              | <b>1,7</b>  | <b>1,5</b>      | <b>23</b>                             |
| 2                  | Рассольник ленинградский со сметаной | <b>150</b>          | <b>6,9</b>              | <b>21,6</b> | <b>16,8</b>     | <b>292</b>                            |
| 3                  | Голубцы ленивые                      | <b>180</b>          | <b>14,7</b>             | <b>27,8</b> | <b>15,4</b>     | <b>372</b>                            |
| 4                  | Компот их смеси сухофруктов          | <b>150</b>          |                         |             | <b>9,7</b>      | <b>39</b>                             |
| 5                  | Хлеб пшеничный                       | <b>20</b>           | <b>1,7</b>              | <b>0,2</b>  | <b>19,7</b>     | <b>87</b>                             |
| 6                  | Хлеб ржаной                          | <b>40</b>           | <b>2,6</b>              | <b>0,4</b>  | <b>17</b>       | <b>82</b>                             |
|                    | <b>Всего за обед</b>                 | <b>559</b>          | <b>26,3</b>             | <b>51,7</b> | <b>80,1</b>     | <b>895</b>                            |
|                    | <b>Полдник</b>                       |                     |                         |             |                 |                                       |
| 1                  | Печенье                              | <b>20</b>           | <b>0,6</b>              | <b>0,7</b>  | <b>15,5</b>     | <b>71</b>                             |
| 2                  | Ряженка                              | <b>150</b>          | <b>4,4</b>              | <b>3,8</b>  | <b>6</b>        | <b>80</b>                             |
|                    | <b>Всего за полдник</b>              | <b>170</b>          | <b>5</b>                | <b>4,5</b>  | <b>21,5</b>     | <b>151</b>                            |
|                    | <b>Ужин</b>                          |                     |                         |             |                 |                                       |
| 1                  | Каша ячневая на молоке               | <b>150</b>          | <b>6,3</b>              | <b>12,1</b> | <b>29,3</b>     | <b>250</b>                            |
| 2                  | Хлеб пшеничный                       | <b>20</b>           | <b>1,7</b>              | <b>0,2</b>  | <b>19,7</b>     | <b>87</b>                             |
| 3                  | Сок яблочный                         | <b>170</b>          | <b>0,9</b>              | <b>0,2</b>  | <b>17,2</b>     | <b>73</b>                             |
|                    | <b>Всего за ужин</b>                 | <b>340</b>          | <b>8,9</b>              | <b>12,5</b> | <b>66,2</b>     | <b>410</b>                            |
|                    | <b>Всего за день</b>                 |                     | <b>53,3</b>             | <b>93,1</b> | <b>215,5</b>    | <b>1918</b>                           |

## Меню на «18» декабря 2023 года

### Возрастная категория от 3х до 7 лет

| Понедельник    |                                      |              |                  |             |              |                                |
|----------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| №              | Наименование блюд                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность (Ккал) |
|                |                                      |              | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                                |
| <b>Завтрак</b> |                                      |              |                  |             |              |                                |
| 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                            |
|                | <b>Всего за завтрак</b>              | <b>490</b>   | <b>16,1</b>      | <b>25,4</b> | <b>65,5</b>  | <b>555</b>                     |
| <b>Обед</b>    |                                      |              |                  |             |              |                                |
| 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              | Голубцы ленивые                      | 230          | 16,5             | 29,2        | 15,8         | 393                            |
| 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                            |
|                | <b>Всего за обед</b>                 | <b>738</b>   | <b>30,3</b>      | <b>54,1</b> | <b>98,5</b>  | <b>1007</b>                    |
| <b>Полдник</b> |                                      |              |                  |             |              |                                |
| 1              | Печенье                              | 30           | 5,5              | 4,8         | 7,6          | 101                            |
| 2              | Ряженка                              | 190          | 0,8              | 1           | 23,2         | 106                            |
|                | <b>Всего за полдник</b>              | <b>220</b>   | <b>6,3</b>       | <b>5,8</b>  | <b>30,8</b>  | <b>207</b>                     |
| <b>Ужин</b>    |                                      |              |                  |             |              |                                |
| 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                             |
|                | <b>Всего за ужин</b>                 | <b>390</b>   | <b>10,1</b>      | <b>12,8</b> | <b>72,6</b>  | <b>445</b>                     |
|                | <b>Всего за день</b>                 |              | <b>62,8</b>      | <b>98,1</b> | <b>267,4</b> | <b>2214</b>                    |