

**Меню на «19» июля 2023 года  
Возрастная категория до 3х лет**

Среда						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
1	Каша пшенная	150	6,5	8,4	23,3	195,5
2	Какао с молоком	155	6,3	4,9	17,2	140
3	Бутерброд с маслом	25/5	1,6	8,9	10,1	127
4	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>19,5</b>	<b>26,8</b>	<b>50,9</b>	<b>525,5</b>
<b>Обед</b>						
1	Салат из моркови	70	0,6	9,8	13,8	147
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	5	21,6	11,6	265
3	Плов из птицы	170	15,5	29,4	23,1	418
4	Компот из сушеных фруктов	200	0,3	0,1	14,4	66
5	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82
	<b>Всего за обед</b>	<b>650</b>	<b>25,7</b>	<b>61,5</b>	<b>99,6</b>	<b>1065</b>
<b>Полдник</b>						
1	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7	79
2	Печенье	10	0,8	1,0	7,4	41,7
	<b>Всего за полдник</b>	<b>160</b>	<b>5,1</b>	<b>4,7</b>	<b>14,4</b>	<b>120,7</b>
<b>Ужин</b>						
1	Пудинг из творога со сметанным подливом	155/20	22,2	22	33,7	425
2	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,1	9,8	44
3	Чай	150	0,1		0,2	1
	<b>Всего за ужин</b>	<b>415</b>	<b>25,7</b>	<b>23,1</b>	<b>54</b>	<b>531</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>76</b>	<b>116,1</b>	<b>218,9</b>	<b>2242,2</b>

**Меню на «19» июля 2023 года**

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

<b>Среда</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 пшеничная	<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>8,8</b>	<b>28,1</b>	<b>221,5</b>
2	Какао с молоком	<b>205</b>	<b>6,8</b>	<b>5,4</b>	<b>18,2</b>	<b>151</b>
3	Бутерброд с маслом	<b>35/5</b>	<b>2,4</b>	<b>9,2</b>	<b>15,1</b>	<b>153</b>
4	Яйцо вареное	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>485</b>	<b>21,5</b>	<b>28</b>	<b>61,7</b>	<b>588,5</b>
	<b>Обед</b>					
1	Салат из моркови	<b>75</b>	<b>0,7</b>	<b>9,8</b>	<b>15,2</b>	<b>153</b>
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	<b>200</b>	<b>7,4</b>	<b>22,9</b>	<b>16,9</b>	<b>307</b>
3	Плов из птицы	<b>215</b>	<b>19,6</b>	<b>31,8</b>	<b>37,9</b>	<b>515</b>
4	Компот из сухих фруктов	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>14,4</b>	<b>66</b>
5	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>102</b>
6	Хлеб ржаной	<b>30</b>	<b>2,6</b>	<b>0,3</b>	<b>29,5</b>	<b>131</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>770</b>	<b>33,9</b>	<b>65,3</b>	<b>135,1</b>	<b>1274</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Молоко кипяченое	<b>190</b>	<b>5,3</b>	<b>4,7</b>	<b>8,8</b>	<b>100</b>
2	Печенье	<b>20</b>	<b>1,5</b>	<b>2,0</b>	<b>14,9</b>	<b>83,4</b>
	<b>Всего за полдник</b>	<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>6,7</b>	<b>23,7</b>	<b>183,4</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Пудинг из творога со сметанным подливом	<b>165/30</b>	<b>23,9</b>	<b>22,9</b>	<b>34</b>	<b>442</b>
2	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>87</b>
3	Чай	<b>200</b>	<b>0,1</b>		<b>0,3</b>	<b>2</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>485</b>	<b>25,7</b>	<b>23,1</b>	<b>54</b>	<b>531</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>87,9</b>	<b>123,1</b>	<b>274,5</b>	<b>2576,9</b>