

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

четверг						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
1	Омлет натуральный	115	12,3	28,3	9,1	338
2	Кофейный напиток с молоком	150	4,7	4,1	20,8	139
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/11	3,7	11,6	10,1	160
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>306</b>	<b>20,7</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>637</b>
	<b>Обед</b>					
1	Салат витаминный (1 вариант)	55	0,8	9,8	13,3	145
2	Суп рисовый с томатом и сметаной на мясном бульоне	200	6,8	21,6	17,2	294
3	Жаркое по домашнему	190	117,3	25,1	25,2	396
5	Компот из смеси сухофруктов	150			9,7	39
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>655</b>	<b>29,2</b>	<b>57,1</b>	<b>102,1</b>	<b>1043</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Чай	150	0,1		0,2	1
2	Сдоба обыкновенная	115	10,1	23,6	30,9	375
	<b>Всего за полдник</b>	<b>265</b>	<b>10,2</b>	<b>23,6</b>	<b>31,1</b>	<b>376</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Хлебцы рыбные	100	15,7	13,8	10,8	230
2	Свекла тушеная в сметанном соусе	140	3,2	11,5	17,3	189
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>430</b>	<b>21,5</b>	<b>25,7</b>	<b>64,6</b>	<b>579</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>81,6</b>	<b>150,4</b>	<b>237,8</b>	<b>2635</b>

**Меню на «19» октября 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	Омлет натуральный	115	12,7	28,8	10	349
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,3	4,7	21,8	151
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/16	6,6	14,6	15,1	219
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>376</b>	<b>24,6</b>	<b>48,1</b>	<b>46,9</b>	<b>719</b>
	<b>Обед</b>					
1	Салат витаминный (1 вариант)	75	0,9	9,8	13,6	147
2	Суп рисовый с томатом и сметаной на мясном бульоне	255	8,6	22,3	20,3	320
3	Жаркое по домашнему	240	19,1	25,9	28,9	425
5	Компот из смеси сухофруктов	200			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>850</b>	<b>34,5</b>	<b>58,7</b>	<b>123,2</b>	<b>1164</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Чай	200	0,1		0,3	2
2	Сдоба обыкновенная	110	11,2	23,7	37,5	407
	<b>Всего за полдник</b>	<b>310</b>	<b>11,3</b>	<b>23,7</b>	<b>37,8</b>	<b>409</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Хлебцы рыбные	100	21,1	13,9	10,8	250
2	Свекла тушеная в сметанном соусе	155	3,3	11,5	18,7	195
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>445</b>	<b>27</b>	<b>25,8</b>	<b>66</b>	<b>605</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>97,4</b>	<b>156,3</b>	<b>273,9</b>	<b>2897</b>