

**Меню на «20» января 2023 года  
Возрастная категория до 3х лет**

Пятница						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
1	Каша манная	150	6,4	12	30,5	254
2	Кофейный напиток с молоком	150	4,7	3,2	20,9	132
3	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,9	10,1	127
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>12,7</b>	<b>24,1</b>	<b>61,5</b>	<b>513</b>
<b>Обед</b>						
1	Свекольный суп со сметаной	150	9,7	26,1	11,4	323
2	Суфле из кур	100	22,9	26,2	8,9	382
3	Овощи тушеные	125	3,6	18,2	22	266
5	Компот из 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>585</b>	<b>40,5</b>	<b>71,1</b>	<b>88,7</b>	<b>1149,7</b>
<b>Полдник</b>						
1	Печенье	11	0,6	0,45	7,5	36,5
2	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7	79
	<b>Всего за полдник</b>	<b>161</b>	<b>4,9</b>	<b>4,15</b>	<b>14,5</b>	<b>115,5</b>
<b>Ужин</b>						
1	Салат из моркови	65	0,6	9,7	12,7	141
2	Запеканка рисовая с творогом	170	20,8	21,8	27,3	394
3	Кисель густой (подлива)	40			7,8	31
4	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,1	9,8	44
5	Чай	150	0,1		0,2	1
	<b>Всего за ужин</b>	<b>435</b>	<b>22,4</b>	<b>31,6</b>	<b>57,8</b>	<b>611</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>80,5</b>	<b>130,9</b>	<b>222,5</b>	<b>2389,2</b>

**Меню на «20» января 2023 года**

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

<b>Пятница</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 манная	200	6,6	12,2	31	259
2	Кофейный напиток с молоком	180	5,3	3,7	21,9	142
3	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	9,2	15,1	153
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>14,3</b>	<b>25,1</b>	<b>68</b>	<b>554</b>
	<b>Обед</b>					
1	Свекольный суп со сметаной	200	11,7	27,4	16,1	361
2	Суфле из кур	130	26,2	26,9	8,9	405
3	Овощи тушеные	155	3,9	18,2	34	316
5	Компот из сухофруктов	180			9,7	39
6	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102
7	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	29,5	131
	<b>Всего за обед</b>	<b>745</b>	<b>47,7</b>	<b>73,2</b>	<b>119,4</b>	<b>1354</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Печенье	20	1,2	0,95	15	73
2	Молоко кипяченое	190	5,3	4,7	8,8	100
	<b>Всего за полдник</b>	<b>230</b>	<b>6,5</b>	<b>5,7</b>	<b>23,8</b>	<b>173</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Салат из моркови	70	0,6	9,7	12,7	141
2	Запеканка рисовая с творогом	180	21,8	22,4	34,9	432
3	Кисель густой (подлива)	60			17,5	70
4	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,1	9,8	44
5	Чай	180	0,1		0,3	2
	<b>Всего за ужин</b>	<b>500</b>	<b>23,4</b>	<b>32,2</b>	<b>75,2</b>	<b>689</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>91,9</b>	<b>136,2</b>	<b>286,4</b>	<b>2770</b>