

**Меню на «21» марта 2023 года
Возрастная категория до 3х лет**

| Вторник | | | | | | |
|----------------|--|---------------------|-------------------------|--------------|-----------------|---------------------------------------|
| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | |
| 1 | Каша овсяная «Геркулес» | 150 | 6,8 | 14 | 28,7 | 267 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 4,7 | 4,1 | 20,8 | 139 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 25/10 | 3,7 | 11,6 | 10,1 | 160 |
| | Всего за завтрак | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 1 | Салат «Свеколка» | 45 | 0,8 | 10,1 | 9,8 | 133 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной | 185 | 5,1 | 21,7 | 11,6 | 266 |
| 3 | Кнели из кур в сметанном соусе | 80/30 | 25 | 29,6 | 18,5 | 443 |
| 4 | Пюре картофельное | 155 | 3,5 | 9,9 | 19,9 | 181 |
| 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 |
| | Всего за обед | 705 | 38,7 | 71,9 | 106,2 | 1231 |
| | Полдник | | | | | |
| 1 | Чай с молоком | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,6 | 92 |
| 2 | Печенье | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 42 |
| | Всего за полдник | 160 | 3,7 | 3,4 | 22 | 134 |
| | Ужин | | | | | |
| 1 | Биточки рыбные запеченные | 85 | 19,6 | 18,9 | 18 | 319 |
| 2 | Овощи, припущенные в молочном соусе | 165 | 4,2 | 9,1 | 15,9 | 161 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 |
| 4 | Сок яблочный | 170 | 0,9 | 0,2 | 16,8 | 73 |
| | Всего за ужин | 440 | 26,4 | 28,4 | 70,4 | 640 |
| | Всего за день | | 84 | 133,4 | 258,2 | 2571 |

Меню на «21» марта 2023 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

| Вторник | | | | | | |
|----------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная «Геркулес» | 200 | 8,5 | 15,1 | 35,5 | 313 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,3 | 4,7 | 21,8 | 151 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 35/10/16 | 6,6 | 14,6 | 15,1 | 219 |
| | Всего за завтрак | 441 | 20,4 | 34,4 | 72,4 | 683 |
| Обед | | | | | | |
| 1 | Салат «Свеколка» | 75 | 1,1 | 10,2 | 11,7 | 142 |
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной | 235 | 6,8 | 22,9 | 13,4 | 291 |
| 3 | Кнели из кур в сметанном соусе | 85/30 | 25,3 | 30 | 19 | 449 |
| 4 | Пюре картофельное | 170 | 4 | 10,2 | 22,3 | 196 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | | 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 |
| | Всего за обед | 855 | 43,1 | 74 | 126,8 | 1350 |
| Полдник | | | | | | |
| 1 | Чай с молоком | 180 | 2,9 | 3,1 | 14,6 | 98 |
| 2 | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 |
| | Всего за полдник | 200 | 4,4 | 5,1 | 2,5 | 181 |
| Ужин | | | | | | |
| 1 | Биточки рыбные запеченные | 95 | 20,9 | 15,8 | 13,4 | 278 |
| 2 | Овощи, припущенные в молочном соусе | 165 | 4,9 | 9,5 | 17,9 | 176 |
| 3 | Сок яблочный | 170 | 0,9 | 0,2 | 16,8 | 73 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 |
| | Всего за ужин | 380 | 28,4 | 25,7 | 67,8 | 614 |
| | Всего за день | | 96,3 | 139,2 | 296,5 | 2828 |