

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

Среда						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
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 и сыром	25/5/8	1,6	8,9	10,1	127
	Всего за завтрак	335	14,4	22,4	50,6	462,5
Обед						
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
	Всего за обед	650	25,7	61,5	99,6	1065
Полдник						
1	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7	79
2	Печенье	10	0,8	1,0	7,4	41,7
	Всего за полдник	160	5,1	4,7	14,4	120,7
Ужин						
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
	Всего за ужин	415	25,7	23,1	54	531
	Всего за день		70,9	111,5	218,6	2179,2

Меню на «21» июня 2023 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

Среда						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Каша пшеничная	200	7,2	8,8	28,1	221,5
2	Какао с молоком	205	6,8	5,4	18,2	151
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/12	2,4	9,2	15,1	153
	Всего за завтрак	445	16,4	23,4	61,4	525,5
	Обед					
1	Салат из моркови	75	0,7	9,8	15,2	153
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	7,4	22,9	16,9	307
3	Плов из птицы	215	19,6	31,8	37,9	515
4	Компот из сухих фруктов	200	0,3	0,1	14,4	66
5	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102
6	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	29,5	131
	Всего за обед	770	33,9	65,3	135,1	1274
	Полдник					
1	Молоко кипяченое	190	5,3	4,7	8,8	100
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
	Всего за полдник	210	6,8	6,7	23,7	183,4
	Ужин					
1	Пудинг из творога со сметанным подливом	165/30	23,9	22,9	34	442
2	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
3	Чай	200	0,1		0,3	2
	Всего за ужин	485	25,7	23,1	54	531
	Всего за день		82,8	118,5	274,2	2513,9