

**Меню на «21» июля 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 «21» июля 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>                           |