

**Меню на «22» ноября 2023 года  
Возрастная категория до 3х лет**

Среда						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
1	Омлет натуральный	115	12,3	28	9,1	335
2	Какао с молоком	155	6,3	4,9	17,2	140
3	Бутерброд с маслом	25/5	1,6	8,9	10,1	127
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>300</b>	<b>20,2</b>	<b>41,8</b>	<b>36,4</b>	<b>602</b>
	<b>Обед</b>					
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 их 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
	<b>Всего за обед</b>	<b>650</b>	<b>25,7</b>	<b>61,5</b>	<b>99,6</b>	<b>1065</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Молоко кипяченое	150	4,3	3,7	7	79
2	Булочка домашняя	110	10	23,4	37,4	398
	<b>Всего за полдник</b>	<b>260</b>	<b>14,3</b>	<b>27,1</b>	<b>44,4</b>	<b>477</b>
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Всего за ужин</b>	<b>415</b>	<b>25,7</b>	<b>23,1</b>	<b>54</b>	<b>531</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>96,7</b>	<b>153,7</b>	<b>234,4</b>	<b>2675</b>

**Меню на «22» ноября 2023 года**  
**Возрастная категория от 3х до 7 лет**

Среда						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
1	Омлет натуральный	115	11,6	28,3	3,5	314
2	Какао с молоком	205	6,8	5,4	18,2	151
3	Бутерброд с маслом	35/5	2,4	9,2	15,1	153
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>20,8</b>	<b>42,9</b>	<b>36,8</b>	<b>618</b>
<b>Обед</b>						
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 их сушеных 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
	<b>Всего за обед</b>	<b>770</b>	<b>33,9</b>	<b>65,3</b>	<b>135,1</b>	<b>1274</b>
<b>Полдник</b>						
1	Молоко кипяченое	190	5,3	4,7	8,8	100
2	Булочка домашняя	100	11,2	23,6	37,6	406
	<b>Всего за полдник</b>	<b>290</b>	<b>16,5</b>	<b>28,3</b>	<b>46,4</b>	<b>506</b>
<b>Ужин</b>						
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
	<b>Всего за ужин</b>	<b>485</b>	<b>25,7</b>	<b>23,1</b>	<b>54</b>	<b>531</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>96,9</b>	<b>159,6</b>	<b>272,3</b>	<b>2929</b>