

**Меню на «23» января 2023 года  
Возрастная категория до 3х лет**

<b>Понедельник</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	Плов с овощами	165	4,2	18,2	33,4	315
2	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	10,1	42
3	Чай с сахаром и лимоном	150	0,2			
4	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,9	10,1	127
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>385</b>	<b>11.1</b>	<b>31,7</b>	<b>53,9</b>	<b>547</b>
	<b>Обед</b>					
1	Огурец соленый	40	0,3		0,7	5
2	Суп крестьянский со сметаной	150	6,9	21,7	15	285
3	Котлеты, биточки, шницели	90	16,7	22,8	17,1	340
4	Макаронные изделия отварные	110	3,4	8,6	20	170
5	Соус томатный №364	70	1,8	9,9	9,6	135
6	Компот из смеси сухофруктов	150			9,7	39
7	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
8	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82
	<b>Всего за обед</b>	<b>670</b>	<b>33,4</b>	<b>63,6</b>	<b>108.8</b>	<b>1143</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Ряженка	170	4,9	4,3	7,1	92
2	Печенье	20	0,6	0,7	15,5	71
	<b>Всего за полдник</b>	<b>190</b>	<b>5,5</b>	<b>5</b>	<b>22,6</b>	<b>163</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Каша молочная пшеничная, жидкая	65	6,6	9,7	12,7	141
2	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,1	9,8	44
3	Кисель	160			25,1	101
	<b>Всего за ужин</b>	<b>320</b>	<b>7,5</b>	<b>13,2</b>	<b>64,4</b>	<b>407</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>57,5</b>	<b>113,5</b>	<b>249,9</b>	<b>2260</b>

**Меню на «23» января 2023 года**  
**Возрастная категория от 3х до 7 лет**

Понедельник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
1	Плов с овощами	185	4,5	8,5	34,3	232
2	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
3	Чай с сахаром и лимоном	180	0,2		10,2	42
4	Бутерброд с маслом	35/5	2,4	9,2	15,1	153
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>12,2</b>	<b>22,3</b>	<b>59,9</b>	<b>490</b>
<b>Обед</b>						
1	Огурец соленый	50	0,4	0,1	0,9	7
2	Суп крестьянский со сметаной	200	7,2	21,8	16,9	294
3	Котлеты, биточки, шницели	110	18,3	24,3	17,1	359
4	Макаронные изделия отварные	140	5,5	8,9	33,3	234
5	Соус томатный №364	75	1,8	9,9	9,6	135
6	Компот из смеси сухофруктов	180			9,7	39
7	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,5	131
8	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102
	<b>Всего за обед</b>	<b>835</b>	<b>39,1</b>	<b>65,7</b>	<b>138,2</b>	<b>1301</b>
<b>Полдник</b>						
1	Ряженка	200	5,7	1,9	8	76
2	Печенье	30	0,8	1	23,2	106
	<b>Всего за полдник</b>	<b>230</b>	<b>6,5</b>	<b>2,9</b>	<b>31,2</b>	<b>182</b>
<b>Ужин</b>						
1	Каша молочная пшеничная, жидкая	200	7,9	13,4	36,7	299
2	Кисель	180			25,1	101
	<b>Всего за ужин</b>	<b>380</b>	<b>7,9</b>	<b>13,4</b>	<b>61,8</b>	<b>400</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>65,7</b>	<b>104,3</b>	<b>291,1</b>	<b>2373</b>