

**Меню на «24» марта 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 пшеничная жидкая	150	6,6	13,3	30,2	266
2	Чай с молоком	150	2,9	3,1	14,5	98
3	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,9	10,1	127
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>11,1</b>	<b>25,3</b>	<b>54,8</b>	<b>491</b>
<b>Обед</b>						
1	Салат из квашенной капусты	45	1,1	9,8	1,7	101
2	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	190	9,9	24,9	15,8	325
3	Печень по –строгановски	90	18,2	22,8	9,6	340
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
	<b>Всего за обед</b>	<b>690</b>	<b>37</b>	<b>68</b>	<b>93,4</b>	<b>1155</b>
<b>Полдник</b>						
1	Молоко кипяченое	150	4,3	4,7	6,9	87
2	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,7
3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Всего за полдник</b>	<b>260</b>	<b>5,5</b>	<b>6,1</b>	<b>24,1</b>	<b>175,7</b>
<b>Ужин</b>						
1	Морковь тертая	60	0,6	9,7	12,7	141
2	Запеканка с творогом и сгущенным молоком	130/11	17,8	19,4	25	346
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
4	Сок яблочный	160	0,8	0,2	15,8	69
	<b>Всего за ужин</b>	<b>381</b>	<b>20,9</b>	<b>29,5</b>	<b>73,2</b>	<b>643</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>74,5</b>	<b>128,9</b>	<b>245,5</b>	<b>2464,7</b>

**Меню на «24» марта 2023 года**

**Возрастная категория от 3х до 7 лет**

пятница						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
1	Каша пшеничная жидкая	200	7,9	13,8	37,4	306
2	Чай с молоком	180	2,9	3,1	14,6	98
3	Бутерброд с маслом	40	2,4	9,2	15,1	153
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>13,2</b>	<b>26,1</b>	<b>67,1</b>	<b>557</b>
<b>Обед</b>						
1	Салат из квашенной капусты	65	1,3	9,8	2	103
2	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	225	10	24,9	16,7	330
3	Печень по –строгановски	95	23,1	23,9	9,6	374
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
	<b>Всего за обед</b>	<b>815</b>	<b>44,3</b>	<b>69,5</b>	<b>111</b>	<b>1275</b>
<b>Полдник</b>						
1	Молоко кипяченое	180	5	5,6	8,2	105
2	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4
3	Яблоко	123	0,5	0,5	12,1	57,9
	<b>Всего за полдник</b>	<b>323</b>	<b>7</b>	<b>6,3</b>	<b>35,2</b>	<b>246,3</b>
<b>Ужин</b>						
1	Морковь тертая	70	0,7	9,8	13,2	144
2	Запеканка с творогом и сгущенным молоком	170/22	24,9	23,2	30,7	432
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
4	Сок яблочный	160	0,8	0,2	15,8	69
	<b>Всего за ужин</b>	<b>445</b>	<b>28,1</b>	<b>33,4</b>	<b>79,4</b>	<b>732</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>92,6</b>	<b>135,3</b>	<b>292,7</b>	<b>2688,3</b>