

**Меню на «27» июля 2023 года  
Возрастная категория до 3х лет**

Среда						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
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	25/5	1,6	8,9	10,1	127
4	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>19,5</b>	<b>26,8</b>	<b>50,9</b>	<b>525,5</b>
	<b>Обед</b>					
1	Салат витаминный (1 вариант)	55	0,8	9,8	13,3	145
2	Суп рисовый с томатом и сметаной на мясном бульоне	200	6,8	21,6	17,2	294
3	Жаркое по-домашнему	190	117,3	25,1	25,2	396
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>655</b>	<b>29,2</b>	<b>57,1</b>	<b>102,1</b>	<b>1043</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Чай	150	0,1		0,2	1
2	Печенье	10	0,8	1,0	7,4	41,7
	<b>Всего за полдник</b>	<b>160</b>	<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>7,6</b>	<b>42,7</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Хлебцы рыбные	100	15,7	13,8	10,8	230
2	Свекла тушеная в сметанном соусе	140	3,2	11,5	17,3	189
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
4	Сок яблочный	170	0,9	0,2	16,8	73
	<b>Всего за ужин</b>	<b>430</b>	<b>21,5</b>	<b>25,7</b>	<b>64,6</b>	<b>579</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>71,1</b>	<b>110,6</b>	<b>225,2</b>	<b>2190,2</b>

Меню на «27» июля 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	Каша пшенная	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	35/5	2,4	9,2	15,1	153
4	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>485</b>	<b>21,5</b>	<b>28</b>	<b>61,7</b>	<b>588,5</b>
<b>Обед</b>						
1	Салат витаминный (1 вариант)	75	0,9	9,8	13,6	147
2	Суп рисовый с томатом и сметаной на мясном бульоне	255	8,6	22,3	20,3	320
3	Жаркое по-домашнему	240	19,1	25,9	28,9	425
5	Компот из смеси сухофруктов	200			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>850</b>	<b>34,5</b>	<b>58,7</b>	<b>123,2</b>	<b>1164</b>
<b>Полдник</b>						
1	Чай	200	0,1		0,3	2
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
	<b>Всего за полдник</b>	<b>220</b>	<b>1,6</b>	<b>2,0</b>	<b>15,2</b>	<b>85,6</b>
<b>Ужин</b>						
1	Хлебцы рыбные	100	21,1	13,9	10,8	250
2	Свекла тушеная в сметанном соусе	155	3,3	11,5	18,7	195
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
4	Сок яблочный	170	0,9	0,2	16,8	73
	<b>Всего за ужин</b>	<b>445</b>	<b>27</b>	<b>25,8</b>	<b>66</b>	<b>605</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>84,6</b>	<b>114,5</b>	<b>266,1</b>	<b>2443,1</b>