

**Меню на «30» марта 2023 года
Возрастная категория до 3х лет**

Четверг						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Каша рисовая	150	5,8	12	31,1	254
2	Кофейный напиток с молоком	150	4,7	3,2	20,9	132
3	Бутерброд с маслом и сыром	25/10	3,7	11,6	10,4	160
	Всего за завтрак	335	14,2	26,8	62,1	546
	Обед					
1	Салат с солеными огурцами	50	0,5	9,8	1,6	97
2	Суп из овощей со сметаной	150	6,7	21,5	11,6	271
3	Рулет из кур с яйцом и луком	115	22,3	36,7	11,6	465
4	Картофельное пюре	155	3,5	9,6	19,9	179
5	Кисель	155			25,1	101
6	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82
	Всего за обед	685	37,3	78,2	106,5	1282
	Полдник					
1	Чай с лимоном	150	0,1		9	37,0
2	Конфета	25	0,2		20	81,5
3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего за полдник	333	0,7	0,4	38,8	165,5
	Ужин					
1	Шницель рыбный натуральный	90	14,9	23,1	17,2	333
2	Капуста тушеная	140	2,8	9,8	8,4	136
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
4	Сок яблочный	170	0,9	0,2	16,8	73
	Всего за ужин	420	20,3	33,3	62,1	629
	Всего за день		72,5	138,7	269,5	2622,5

Меню на «30» марта 2023 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

Четверг						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша рисовая	200	6,6	12,3	38,6	291
2	Кофейный напиток с молоком	180	5,3	3,7	21,9	142
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/9	4,5	11,9	15,1	186
	Всего за завтрак		16,4	27,9	75,6	619
Обед						
1	Салат с солеными огурцами	75	0,6	9,8	1,7	98
2	Суп из овощей со сметаной	200/10	8,7	22,2	15,1	299
3	Рулет из кур с яйцом и луком	110	22,4	37	7,6	451
4	Картофельное пюре	170	4	9,9	22,3	193
5	Кисель	185			9,7	101
6	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	25,1	102
7	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	29,5	131
	Всего за обед	830	41,6	79,6	122,5	1375
Полдник						
1	Чай с лимоном	180	0,2		0,5	0,7
2	Конфета	30	0,2		23,9	97,8
3	Яблоко	123	0,5	0,5	12,1	13,1
	Всего за полдник	333	0,9	0,5	36,5	111,6
Ужин						
1	Шницель рыбный натуральный	85	20,5	23,3	13,3	343
2	Капуста тушеная	165	3,1	9,8	10	144
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
4	Сок яблочный	170	0,9	0,2	16,8	73
	Всего за ужин	560	26,2	33,5	59,8	647
	Всего за день		85,1	71,8	294,4	2752,6