

**Меню на «31» января 2023 года
Возрастная категория до 3х лет**

Вторник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Каша Дружба	150	6,2	13,6	30,6	264
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	14,6	28,4	61,9	556
	Обед					
1	Салат из белокачанной капусты и моркови	45	0,8	9,7	2,3	101
2	Суп картофельный с бобовыми	150	6,2	20,4	14,5	266
3	Котлеты рубленые из птицы	105	16,8	31	18,5	417
4	Картофельное пюре с морковью	135	3,3	9,5	17,8	169
5	Компот их 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
	Всего за обед	645	31,4	71,2	99,2	1161
	Полдник					
1	Чай	150	0,1		0,2	1
2	Печенье	10	0,8	1	7,4	42
	Всего за полдник	60	0,9	1	7,6	43
	Ужин					
1	Винегрет овощной	55	1,2	9,8	7,2	122
2	Каша перловая рассыпчатая	70	1,8	8,3	12,9	133
3	Рыба запеченая	85	16	24,2	9,5	318
4	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
5	Сок яблочный	160	0,8	0,2	15,9	69
	Всего за ужин	390	17,9	42,7	65,2	729
	Всего за день		687,6	143,3	233,9	2489

Меню на «31» января 2023 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

Вторник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Каша Дружба	200	6,4	12,4	31,2	261
2	Кофейный напиток с молоком	180	5,3	3,7	21,9	142
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/12	4,5	11,9	15,1	186
	Всего за завтрак		16,2	28	68,2	589
	Обед					
1	Салат из белокачанной капусты и моркови	65	1	9,7	2,7	103
2	Суп картофельный с бобовыми	200	9,1	21,8	19,3	307
3	Котлеты рубленые из птицы	110	20,8	34,4	18,2	463
4	Картофельное пюре с морковью	155	3,8	9,5	21	185
5	Компот их смеси сухофруктов	180			9,7	39
6	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102
7	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	29,5	131
	Всего за обед	790	40,6	76,1	121,6	1330
	Полдник					
1	Чай	200	0,1		0,3	2
2	Печенье	20	1,5	2	14,9	83
	Всего за полдник	220	1,6	2	15,2	85
	Ужин					
1	Винегрет овощной	70	1,4	9,8	7,9	126
2	Каша перловая рассыпчатая	120	3,7	8,5	25,8	194
3	Рыба запеченая	100	22,6	24,8	10,3	352
4	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
5	Сок яблочный	160	0,8	0,2	15,8	69
	Всего за ужин	470	30,2	43,5	79,5	828
	Всего за день		88,6	149,6	284,5	2832