

**Меню на «08» февраля 2024 года
Возрастная категория до 3х лет**

четверг						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Омлет натуральный	115	12,3	28,3	9,1	338
2	Кофейный напиток с молоком	150	4,7	4,1	20,8	139
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/11	3,7	11,6	10,1	160
	Всего за завтрак	306	20,7	44	40	637
	Обед					
1	Соленый огурец	40	0,3		0,7	5,5
2	Суп рисовый с томатом и сметаной на курином бульоне	200	6,8	21,6	17,2	294
3	Капуста тушеная с курицей	190	17,3	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
	Всего за обед	640	28,7	47,3	89,5	903,5
	Полдник					
1	Чай	150	0,1		0,2	1
2	Сдоба обыкновенная	115	10,1	23,6	30,9	375
	Всего за полдник	265	10,2	23,6	31,1	376
	Ужин					
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
	Всего за ужин	430	21,5	25,7	64,6	579
	Всего за день		81,1	140,6	225,2	2495,5

Меню на «08» февраля 2024 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

четверг						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Омлет натуральный	115	12,7	28,8	10	349
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,3	4,7	21,8	151
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/16	6,6	14,6	15,1	219
	Всего за завтрак	376	24,6	48,1	46,9	719
Обед						
1	Соленый огурец	50	0,4	0,1	0,9	6,5
2	Суп рисовый с томатом и сметаной на курином бульоне	255	8,6	22,3	20,3	320
3	Капуста тушеная с курицей	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
	Всего за обед	825	34	49	110,5	1023,5
Полдник						
1	Чай	200	0,1		0,3	2
2	Сдоба обыкновенная	110	11,2	23,7	37,5	407
	Всего за полдник	310	11,3	23,7	37,8	409
Ужин						
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
	Всего за ужин	445	27	25,8	66	605
	Всего за день		96,9	146,6	261,2	2756,5