

**Меню на «09» января 2024 года
Возрастная категория до 3х лет**

Вторник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Макаронные изделия отварные	110	3,4	8,6	20	170
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	295	11,8	23,4	51,3	462
	Обед					
1	Салат Свеколка	55	1,2	9,8	7,2	122
2	Щи из свежей капусты	185	5,1	21,7	11,6	266
3	Овощи тушеные	125	3,6	18,2	22	266
4	Компот их смеси сухофруктов	150			9,7	39
5	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82
	Всего за обед	575	14,2	50,3	87,2	862
	Полдник					
1	Чай	150	0,1		0,2	1
2	Печенье	10	0,8	1	7,4	42
	Всего за полдник	160	0,9	1	7,6	43
	Ужин					
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,8	13,5	27,7	258
2	Кисель	160			25,1	101
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
	Всего за ужин	330	8,5	13,7	72,5	446
	Всего за день		35,4	88,4	218,6	1813

Меню на «09» января 2024 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

Вторник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Макаронные изделия отварные	140	5,5	8,9	33,3	234
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	372	15,3	24,5	70,3	562
	Обед					
1	Салат Свеколка	70	1,4	9,8	7,9	126
2	Щи из свежей капусты	235	6,8	22,9	13,4	291
3	Овощи тушеные	155	3,9	18,2	34	316
4	Компот их смеси сухофруктов	180			9,7	39
5	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102
6	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	29,5	131
	Всего за обед	790	18	51,6	115,7	1005
	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	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,2	14	33,6	293
2	Кисель	180			25,1	101
3	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
	Всего за ужин	470	9,9	14,2	78,4	481
	Всего за день		44,8	92,3	279,6	2133