

**Меню на «11» января 2024 года
Возрастная категория до 3х лет**

Среда						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Каша пшенная	150	6,5	8,4	23,3	195,5
2	Кофейный напиток с молоком	155	6,3	4,9	17,2	140
3	Бутерброд с маслом	25/5	1,6	8,9	10,1	127
	Всего за завтрак	335	14,4	22,4	50,6	189,5
	Обед					
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
	Всего за обед	655	29,2	57,1	102,1	1043
	Полдник					
1	Чай с лимоном	150	0,1		0,2	1
2	Печенье	10	0,8	1,0	7,4	41,7
	Всего за полдник	160	0,9	1,0	7,6	42,7
	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		66	106	224,9	2127,2

Меню на «11» января 2024 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

Среда						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Каша пшеничная	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
	Всего за завтрак	445	26,4	23,4	61,4	525,5
	Обед					
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
	Всего за обед	850	34,5	58,7	123,2	1164
	Полдник					
1	Чай	200	0,1		0,3	2
2	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4
	Всего за полдник	220	1,6	2,0	15,2	85,6
	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		79,5	109	265,8	2380,1