

**Меню на «12» января 2024 года
Возрастная категория до 3х лет**

| пятница | | | | | | |
|---------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная жидкая | 150 | 6,6 | 13,3 | 30,2 | 266 |
| 2 | Чай | 150 | 0,1 | | 0,2 | 1 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 20/10 | 1,6 | 8,9 | 10,1 | 127 |
| | Всего за завтрак | 330 | 8.3 | 22.2 | 40,5 | 394 |
| | Обед | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 190 | 9,9 | 24,9 | 15,8 | 325 |
| 2 | Пюре картофельное | 155 | 3,5 | 9,9 | 19,9 | 181 |
| 3 | Куры отварные | 110 | 22,4 | 37 | 7,6 | 451 |
| 4 | Компот из 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 | 665 | 40,1 | 72,4 | 89,7 | 1165 |
| | | | | | | |
| | Полдник | | | | | |
| 1 | Кисель | 155 | | | 25,1 | 101 |
| 2 | Конфета | 25 | 0,2 | | 20 | 81.5 |
| | Всего за полдник | 180 | 0.2 | | 45,1 | 182,5 |
| | Ужин | | | | | |
| 1 | Морковь тертая | 60 | 0,6 | 9,7 | 12,7 | 141 |
| 2 | Запеканка с творогом и сгущенным молоком | 130/11 | 17,8 | 19,4 | 25 | 346 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 |
| 4 | Сок яблочный | 160 | 0,8 | 0,2 | 15,8 | 69 |
| | Всего за ужин | 381 | 20,9 | 29,5 | 73,2 | 643 |
| | Всего за день | | 69,5 | 124,1 | 248,5 | 2384.5 |

Меню на «12» января 2024 года
Возрастная категория от 3х до 7 лет

| пятница | | | | | | |
|----------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная жидкая | 200 | 7,9 | 13,8 | 37,4 | 306 |
| 2 | Чай | 200 | 0,1 | | 0,3 | 2 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,4 | 9,2 | 15,1 | 153 |
| | Всего за завтрак | 440 | 10,4 | 23 | 52,8 | 461 |
| Обед | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 225 | 10 | 24,9 | 16,7 | 330 |
| 2 | Куры отварные | 115 | 22,3 | 36,7 | 11,6 | 465 |
| 3 | Пюре картофельное | 170 | 4 | 10,2 | 22,3 | 196 |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | | 9,7 | 39 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,6 | 0,3 | 29,5 | 131 |
| 6 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| | Всего за обед | 770 | 42,2 | 72,5 | 111 | 1263 |
| Полдник | | | | | | |
| 1 | Кисель | 185 | | | 9,7 | 101 |
| 2 | Конфета | 30 | 0,2 | | 23,9 | 98 |
| | Всего за полдник | 215 | 0,2 | | 33,6 | 199 |
| Ужин | | | | | | |
| 1 | Морковь тертая | 70 | 0,7 | 9,8 | 13,2 | 144 |
| 2 | Запеканка с творогом и сгущенным молоком | 170/22 | 24,9 | 23,2 | 30,7 | 432 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 |
| 4 | Сок яблочный | 160 | 0,8 | 0,2 | 15,8 | 69 |
| | Всего за ужин | 445 | 28,1 | 33,4 | 79,4 | 732 |
| | Всего за день | | 80,9 | 128,9 | 276,8 | 2655 |