

**Меню на «12» февраля 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	Чай	150	0,1		0,2	1
3	Бутерброд с маслом и сыром	25/10	3,7	11,6	10,4	160
	Всего за завтрак	295	7,2	20,2	30,6	331
	Обед					
1	Икра кабачковая консервированная	19	0,4	1,7	1,5	23
2	Рассольник ленинградский со сметаной	150	6,9	21,6	16,8	292
3	Голубцы ленивые	180	7,3	27,8	15,4	372
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	559	18,9	51,7	87,2	895
	Полдник					
1	Кефир	150	4,4	3,8	6	80
2	Печенье	10	0,8	1	7,4	42
	Всего за полдник	160	5,2	4,8	13,4	122
	Ужин					
1	Каша ячневая на молоке	150	6,3	12,1	29,3	250
2	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
3	Сок яблочный	170	0,9	0,2	17,2	73
	Всего за ужин	340	8,9	13,7	72,5	410
	Всего за день		40,2	90,4	203,7	1758

Меню на «12» февраля 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	Чай	200	0,1		0,3	2
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/12	4,5	11,9	15,1	186
	Всего за завтрак	392	10,1	24,5	48,7	422
Обед						
1	Икра кабачковая консервированная	28	0,5	2,5	2,2	34
2	Рассольник ленинградский со сметаной	200	7,4	21,7	20,1	308
3	Голубцы ленивые	230	16,5	29,2	15,8	393
4	Компот их смеси сухофруктов	200			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	738	30,3	54,1	98,5	1007
Полдник						
1	Ряженка	190	0,8	1	23,2	106
2	Печенье	20	1,5	2	14,9	83
	Всего за полдник	210	2,3	3	38,1	189
Ужин						
1	Каша ячневая на молоке	200	7,5	12,4	36,1	285
2	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
3	Сок яблочный	170	0,9	0,2	16,8	73
	Всего за ужин	390	9,9	12,8	72,6	445
	Всего за день		52,6	94,4	257,9	2063