

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

| Вторник | | | | | | |
|----------------|---|---------------------|-------------------------|--------------|-----------------|---------------------------------------|
| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | |
| 1 | Каша Дружба | 150 | 6,2 | 13,6 | 30,6 | 264 |
| 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 | 335 | 14,6 | 28,4 | 61,9 | 556 |
| | Обед | | | | | |
| 1 | Салат из белокачанной капусты и моркови | 45 | 0,8 | 9,7 | 2,3 | 101 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 6,2 | 20,4 | 14,5 | 266 |
| 3 | Котлеты рубленые из птицы | 105 | 16,8 | 31 | 18,5 | 417 |
| 4 | Картофельное пюре с морковью | 135 | 3,3 | 9,5 | 17,8 | 169 |
| 5 | Компот их 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 | 645 | 31,4 | 71,2 | 99,2 | 1161 |
| | Полдник | | | | | |
| 1 | Чай | 150 | 0,1 | | 0,2 | 1 |
| 2 | Печенье | 10 | 0,8 | 1 | 7,4 | 42 |
| | Всего за полдник | 60 | 0,9 | 1 | 7,6 | 43 |
| | Ужин | | | | | |
| 1 | Винегрет овощной | 55 | 1,2 | 9,8 | 7,2 | 122 |
| 2 | Каша перловая рассыпчатая | 70 | 1,8 | 8,3 | 12,9 | 133 |
| 3 | Рыба запеченая | 85 | 16 | 24,2 | 9,5 | 318 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 |
| 5 | Сок яблочный | 160 | 0,8 | 0,2 | 15,9 | 69 |
| | Всего за ужин | 390 | 17,9 | 42,7 | 65,2 | 729 |
| | Всего за день | | 687,6 | 143,3 | 233,9 | 2489 |

Меню на «12» марта 2024 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

| Вторник | | | | | | |
|----------------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 1 | Каша Дружба | 200 | 6,4 | 12,4 | 31,2 | 261 |
| 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 | | 16,2 | 28 | 68,2 | 589 |
| Обед | | | | | | |
| 1 | Салат из белокачанной капусты и моркови | 65 | 1 | 9,7 | 2,7 | 103 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 9,1 | 21,8 | 19,3 | 307 |
| 3 | Котлеты рубленые из птицы | 110 | 20,8 | 34,4 | 18,2 | 463 |
| 4 | Картофельное пюре с морковью | 155 | 3,8 | 9,5 | 21 | 185 |
| 5 | Компот их смеси сухофруктов | 180 | | | 9,7 | 39 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| 7 | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,3 | 29,5 | 131 |
| | Всего за обед | 790 | 40,6 | 76,1 | 121,6 | 1330 |
| 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 | Винегрет овощной | 70 | 1,4 | 9,8 | 7,9 | 126 |
| 2 | Каша перловая рассыпчатая | 120 | 3,7 | 8,5 | 25,8 | 194 |
| 3 | Рыба запеченая | 100 | 22,6 | 24,8 | 10,3 | 352 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 |
| 5 | Сок яблочный | 160 | 0,8 | 0,2 | 15,8 | 69 |
| | Всего за ужин | 470 | 30,2 | 43,5 | 79,5 | 828 |
| | Всего за день | | 88,6 | 149,6 | 284,5 | 2832 |