

**Меню на «13» июня 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 с молоком	150	2,9	3,1	14,5	98
3	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,9	10,1	127
	Всего за завтрак	330	11,1	25,3	54,8	491
Обед						
1	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	190	9,9	24,9	15,8	325
2	Жаркое по домашнему	190	117,3	25,1	25,2	396
3	Компот из смеси сухофруктов	150			9,7	39
4	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
5	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82
	Всего за обед	590	131,50	50,6	87,4	929
Полдник						
1	Чай с молоком	150	2,9	2,4	14,6	92
2	Сдоба обыкновенная	115	10,1	23,6	30,9	375
	Всего за полдник	265	13	24	45,5	477
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		176,5	129,4	260,9	2540

Меню на «13» июня 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 с молоком	180	2,9	3,1	14,6	98
3	Бутерброд с маслом	40	2,4	9,2	15,1	153
	Всего за завтрак	420	13,2	26,1	67,1	557
Обед						
1	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	225	10	24,9	16,7	330
2	Жаркое по домашнему	240	19,1	25,9	28,9	425
3	Компот из смеси сухофруктов	180			9,7	39
4	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,5	131
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102
	Всего за обед	725	35	51,5	89,2	1027
Полдник						
1	Чай с молоком	180	2,9	2,4	14,7	93
2	Сдоба обыкновенная	110	11,2	23,7	37,5	407
	Всего за полдник	190	14,1	26,1	52,2	500
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		90,4	137,1	287,9	2816