

**Меню на «13» сентября 2024 года  
Возрастная категория до 3х лет**

<b>Пятница</b>						
<b>№</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	
	<b>Завтрак</b>					
1	Каша манная	<b>150</b>	<b>6,4</b>	<b>12</b>	<b>30,5</b>	<b>254</b>
2	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	<b>4,7</b>	<b>3,2</b>	<b>20,9</b>	<b>132</b>
3	Бутерброд с маслом	<b>20/10</b>	<b>1,6</b>	<b>8,9</b>	<b>10,1</b>	<b>127</b>
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>12,7</b>	<b>24,1</b>	<b>61,5</b>	<b>513</b>
	<b>Обед</b>					
1	Свекольный суп со сметаной	<b>150</b>	<b>9,7</b>	<b>26,1</b>	<b>11,4</b>	<b>323</b>
2	Куры отварные	<b>110</b>	<b>22,4</b>	<b>37</b>	<b>7,6</b>	<b>451</b>
3	Овощи тушеные	<b>125</b>	<b>3,6</b>	<b>18,2</b>	<b>22</b>	<b>266</b>
5	Компот из сухофруктов	<b>150</b>			<b>9,7</b>	<b>39</b>
6	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>87</b>
7	Хлеб ржаной	<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>0,4</b>	<b>17</b>	<b>82</b>
	<b>Всего за обед</b>	<b>575</b>	<b>40,1</b>	<b>81,9</b>	<b>87,4</b>	<b>1218,7</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Печенье	<b>11</b>	<b>0,6</b>	<b>0,45</b>	<b>7,5</b>	<b>36,5</b>
2	Чай	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>0,2</b>	<b>1,2</b>
	<b>Всего за полдник</b>	<b>161</b>	<b>0,7</b>	<b>0,45</b>	<b>7,7</b>	<b>37,7</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Салат из моркови	<b>65</b>	<b>0,6</b>	<b>9,7</b>	<b>12,7</b>	<b>141</b>
2	Запеканка рисовая с творогом	<b>170</b>	<b>20,8</b>	<b>21,8</b>	<b>27,3</b>	<b>394</b>
3	Кисель густой (подлива)	<b>40</b>			<b>7,8</b>	<b>31</b>
4	Хлеб пшеничный	<b>10</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
5	Чай	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>0,2</b>	<b>1</b>
	<b>Всего за ужин</b>	<b>435</b>	<b>22,4</b>	<b>31,6</b>	<b>57,8</b>	<b>611</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>75,9</b>	<b>138,05</b>	<b>214,4</b>	<b>2380,4</b>

**Меню на «13» сентября 2024 года**  
**Возрастная категория от 3х до 7 лет**

Пятница						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
1	Каша манная	200	6,6	12,2	31	259
2	Кофейный напиток с молоком	180	5,3	3,7	21,9	142
3	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	9,2	15,1	153
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>14,3</b>	<b>25,1</b>	<b>68</b>	<b>554</b>
<b>Обед</b>						
1	Свекольный суп со сметаной	200	11,7	27,4	16,1	361
2	Куры отварные	115	22,3	36,7	11,6	465
3	Овощи тушеные	155	3,9	18,2	34	316
5	Компот из 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
	<b>Всего за обед</b>	<b>730</b>	<b>43,8</b>	<b>83</b>	<b>122,1</b>	<b>1414</b>
<b>Полдник</b>						
1	Печенье	20	1,2	0,95	15	73
2	Чай	200	0,1		0,3	1,5
	<b>Всего за полдник</b>	<b>220</b>	<b>1,3</b>	<b>0,95</b>	<b>15,3</b>	<b>74,5</b>
<b>Ужин</b>						
1	Салат из моркови	70	0,6	9,7	12,7	141
2	Запеканка рисовая с творогом	180	21,8	22,4	34,9	432
3	Кисель густой (подлива)	60			17,5	70
4	Хлеб пшеничный	10	0,9	0,1	9,8	44
5	Чай	180	0,1		0,3	2
	<b>Всего за ужин</b>	<b>500</b>	<b>23,4</b>	<b>32,2</b>	<b>75,2</b>	<b>689</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>82,8</b>	<b>141,25</b>	<b>280,6</b>	<b>2731,5</b>