

**Меню на «14» июня 2024 года
Возрастная категория до 3х лет**

четверг						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Омлет натуральный	115	12,3	28,3	9,1	338
2	Кофейный напиток с молоком	150	4,7	4,1	20,8	139
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/10/11	3,7	11,6	10,1	160
	Всего за завтрак	306	20,7	44	40	637
	Обед					
1	Салат витаминный (1 вариант)	55	0,8	9,8	13,3	145
2	Суп рисовый с томатом и сметаной на мясном бульоне	200	6,8	21,6	17,2	294
3	Жаркое по домашнему	190	117,3	25,1	25,2	396
5	Компот из 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	655	29,2	57,1	102,1	1043
	Полдник					
1	Молоко	150	4,3	4,7	6,9	87
2	Конфета	30	0,2		23,9	98
	Всего за полдник	180	4,5	4,7	30,8	185
	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		75,3	135,3	246,1	2508

Меню на «14» июня 2024 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

четверг						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Омлет натуральный	115	12,7	28,8	10	349
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,3	4,7	21,8	151
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/10/16	6,6	14,6	15,1	219
	Всего за завтрак	376	24,6	48,1	46,9	719
Обед						
1	Салат витаминный (1 вариант)	75	0,9	9,8	13,6	147
2	Суп рисовый с томатом и сметаной на мясном бульоне	255	8,6	22,3	20,3	320
3	Жаркое по домашнему	240	19,1	25,9	28,9	425
5	Компот из смеси сухофруктов	200			9,7	39
6	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,3	29,5	131
7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102
	Всего за обед	850	34,5	58,7	123,2	1164
Полдник						
1	Молоко	180	5	5,6	8,2	105
2	Конфета	30	0,2		23,9	98
	Всего за полдник	210	5,2	5,6	32,1	203
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	442	28,1	33,4	79,4	732
	Всего за день		92,4	145,8	281,5	2818