

**Меню на «14» ноября 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 | Чай | 150 | 0,1 | | 0,2 | 1 |
| 2 | Сдоба обыкновенная | 115 | 10,1 | 23,6 | 30,9 | 375 |
| | Всего за полдник | 265 | 10,2 | 23,6 | 31,1 | 376 |
| | Ужин | | | | | |
| 1 | Хлебцы рыбные | 100 | 15,7 | 13,8 | 10,8 | 230 |
| 2 | Свекла тушеная в сметанном соусе | 140 | 3,2 | 11,5 | 17,3 | 189 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 |
| 4 | Сок яблочный | 170 | 0,9 | 0,2 | 16,8 | 73 |
| | Всего за ужин | 430 | 21,5 | 25,7 | 64,6 | 579 |
| | Всего за день | | 81,6 | 150,4 | 237,8 | 2635 |

Меню на «14» ноября 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 | Чай | 200 | 0,1 | | 0,3 | 2 |
| 2 | Сдоба обыкновенная | 110 | 11,2 | 23,7 | 37,5 | 407 |
| | Всего за полдник | 310 | 11,3 | 23,7 | 37,8 | 409 |
| Ужин | | | | | | |
| 1 | Хлебцы рыбные | 100 | 21,1 | 13,9 | 10,8 | 250 |
| 2 | Свекла тушеная в сметанном соусе | 155 | 3,3 | 11,5 | 18,7 | 195 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 |
| 4 | Сок яблочный | 170 | 0,9 | 0,2 | 16,8 | 73 |
| | Всего за ужин | 445 | 27 | 25,8 | 66 | 605 |
| | Всего за день | | 97,4 | 156,3 | 273,9 | 2897 |