

**Меню на «18» января 2024 года
Возрастная категория до 3х лет**

| Четверг | | | | | | |
|----------------|-------------------------------|---------------------|-------------------------|--------------|-----------------|---------------------------------------|
| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | |
| 1 | Каша рисовая | 150 | 5,8 | 12 | 31,1 | 254 |
| 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 | 14,2 | 26,8 | 62,1 | 546 |
| | Обед | | | | | |
| 1 | Салат с солеными огурцами | 50 | 0,5 | 9,8 | 1,6 | 97 |
| 2 | Суп из овощей со сметаной | 150 | 6,7 | 21,5 | 11,6 | 271 |
| 3 | Рулет из кур с яйцом и луком | 115 | 22,3 | 36,7 | 11,6 | 465 |
| 4 | Картофельное пюре | 155 | 3,5 | 9,6 | 19,9 | 179 |
| 5 | Кисель | 155 | | | 25,1 | 101 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 |
| 7 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| | Всего за обед | 685 | 37,3 | 78,2 | 106,5 | 1282 |
| | Полдник | | | | | |
| 1 | Чай с молоком | 150 | 2,9 | 2,4 | 14,6 | 92 |
| 2 | Бутерброд с маслом и повидлом | 25/2/10 | 1,6 | 8,9 | 16,7 | 153 |
| | Всего за полдник | 187 | 4,5 | 11,3 | 31,3 | 245 |
| | Ужин | | | | | |
| 1 | Шницель рыбный натуральный | 90 | 14,9 | 23,1 | 17,2 | 333 |
| 2 | Капуста тушеная | 140 | 2,8 | 9,8 | 8,4 | 136 |
| 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 | 420 | 20,3 | 33,3 | 62,1 | 629 |
| | Всего за день | | 76,8 | 149,6 | 262 | 2702 |

Меню на «18» января 2024 года

Возрастная категория от 3х до 7 лет

| Четверг | | | | | | |
|----------------|-------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая | 200 | 6,6 | 12,3 | 38,6 | 291 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,3 | 3,7 | 21,9 | 142 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/10/9 | 4,5 | 11,9 | 15,1 | 186 |
| | Всего за завтрак | | 16,4 | 27,9 | 75,6 | 619 |
| Обед | | | | | | |
| 1 | Салат с солеными огурцами | 75 | 0,6 | 9,8 | 1,7 | 98 |
| 2 | Суп из овощей со сметаной | 200/10 | 8,7 | 22,2 | 15,1 | 299 |
| 3 | Рулет из кур с яйцом и луком | 110 | 22,4 | 37 | 7,6 | 451 |
| 4 | Картофельное пюре | 170 | 4 | 9,9 | 22,3 | 193 |
| 5 | Кисель | 185 | | | 9,7 | 101 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,4 | 25,1 | 102 |
| 7 | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,3 | 29,5 | 131 |
| | Всего за обед | 830 | 41,6 | 79,6 | 122,5 | 1375 |
| Полдник | | | | | | |
| 1 | Чай с молоком | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,7 | 93 |
| 2 | Бутерброд с маслом и повидлом | 25/3/20 | 1,7 | 8,9 | 23,3 | 180 |
| | Всего за полдник | 228 | 4,6 | 11,3 | 38 | 273 |
| Ужин | | | | | | |
| 1 | Шницель рыбный натуральный | 85 | 20,5 | 23,3 | 13,3 | 343 |
| 2 | Капуста тушеная | 165 | 3,1 | 9,8 | 10 | 144 |
| 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 | 560 | 26,2 | 33,5 | 59,8 | 647 |
| | Всего за день | | 88,5 | 152,3 | 295,9 | 2914 |