

**Меню на «20» ноября 2024 года
Возрастная категория до 3х лет**

| Среда | | | | | | |
|--------------|--|---------------------|-------------------------|--------------|-----------------|---------------------------------------|
| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| | Завтрак | | | | | |
| 1 | Каша пшенная | 150 | 6,5 | 8,4 | 23,3 | 195,5 |
| 2 | Какао с молоком | 155 | 6,3 | 4,9 | 17,2 | 140 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 25/5 | 1,6 | 8,9 | 10,1 | 127 |
| | Всего за завтрак | 335 | 14,4 | 22,2 | 50,6 | 462 |
| | Обед | | | | | |
| 1 | Салат из моркови | 70 | 0,6 | 9,8 | 13,8 | 147 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 | 5 | 21,6 | 11,6 | 265 |
| 3 | Плов из птицы | 170 | 15,5 | 29,4 | 23,1 | 418 |
| 4 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,3 | 0,1 | 14,4 | 66 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 |
| 6 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 |
| | Всего за обед | 650 | 25,7 | 61,5 | 99,6 | 1065 |
| | Полдник | | | | | |
| 1 | Молоко кипяченое | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 79 |
| 2 | Сдоба обыкновенная | 115 | 10,1 | 23,6 | 30,9 | 375 |
| | Всего за полдник | 265 | 14,4 | 24,3 | 37,9 | 444 |
| | Ужин | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога со сметанным подливом | 155/20 | 22,2 | 22 | 33,7 | 425 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 10 | 0,9 | 0,1 | 9,8 | 44 |
| 3 | Чай | 150 | 0,1 | | 0,2 | 1 |
| | Всего за ужин | 415 | 25,7 | 23,1 | 54 | 531 |
| | Всего за день | | 80,2 | 131,1 | 242,1 | 2502 |

Меню на «20» ноября 2024 года
Возрастная категория от 3х до 7 лет

| Среда | | | | | | |
|----------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| № | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 1 | Каша пшенная | 200 | 7,2 | 8,8 | 28,1 | 221,5 |
| 2 | Какао с молоком | 205 | 6,8 | 5,4 | 18,2 | 151 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 35/5 | 2,4 | 9,2 | 15,1 | 153 |
| 4 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| | Всего за завтрак | 445 | 16,4 | 23,4 | 61,4 | 525,5 |
| Обед | | | | | | |
| 1 | Салат из моркови | 75 | 0,7 | 9,8 | 15,2 | 153 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 7,4 | 22,9 | 16,9 | 307 |
| 3 | Плов из птицы | 215 | 19,6 | 31,8 | 37,9 | 515 |
| 4 | Компот из сухих фруктов | 200 | 0,3 | 0,1 | 14,4 | 66 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 |
| 6 | Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 0,3 | 29,5 | 131 |
| | Всего за обед | 770 | 33,9 | 65,3 | 135,1 | 1274 |
| Полдник | | | | | | |
| 1 | Молоко кипяченое | 190 | 5,3 | 4,7 | 8,8 | 100 |
| 2 | Сдоба обыкновенная | 110 | 11,2 | 23,7 | 37,5 | 407 |
| | Всего за полдник | 210 | 16,5 | 28,4 | 46,3 | 507 |
| Ужин | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога со сметанным подливом | 165/30 | 23,9 | 22,9 | 34 | 442 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 |
| 3 | Чай | 200 | 0,1 | | 0,3 | 2 |
| | Всего за ужин | 485 | 25,7 | 23,1 | 54 | 531 |
| | Всего за день | | 92,5 | 140,2 | 296,8 | 2837,5 |