

**Меню на «26» декабря 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	Кефир	150	4,4	3,8	6,0	79,5
2	Сдоба обыкновенная	115	10,1	23,6	30,9	375
3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего за полдник	365	14,9	27,8	46,7	501,5
	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		86,3	154,6	253,4	2760,5

**Меню на «26» декабря 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	Кефир	190	5,5	4,8	7,6	100,7
2	Сдоба обыкновенная	110	11,2	23,7	37,5	407
3	Яблоко	123	0,5	0,5	12,1	57,9
	Всего за полдник	310	17,2	29	57,2	565,6
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		103,3	161,6	293,3	3053,6