

**Меню на «29» ноября 2024 года
Возрастная категория до 3х лет**

пятница						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
1	Каша пшеничная жидкая	150	6,6	13,3	30,2	266
2	Чай с молоком	150	2,9	3,1	14,5	98
3	Бутерброд с маслом	20/10	1,6	8,9	10,1	127
	Всего за завтрак	330	11,1	25,3	54,8	491
	Обед					
1	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	190	9,9	24,9	15,8	325
2	Куры отварные	110	22,4	37	7,6	451
3	Пюре картофельное	155	3,5	9,9	19,9	181
4	Компот из смеси сухофруктов	150			9,7	39
5	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
6	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	82
7	Всего за обед	715	41,1	81,9	95,4	1280
	Полдник					
1	Молоко кипяченое	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		77,6	141,4	254,2	2599

Меню на «29» ноября 2024 года
Возрастная категория от 3х до 7 лет

пятница						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
1	Каша пшеничная жидкая	200	7,9	13,8	37,4	306
2	Чай с молоком	180	2,9	3,1	14,6	98
3	Бутерброд с маслом	40	2,4	9,2	15,1	153
	Всего за завтрак	420	13,2	26,1	67,1	557
Обед						
1	Салат из квашенной капусты	65	1,3	9,8	2	103
2	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	225	10	24,9	16,7	330
3	Куры отварные	115	22,3	36,7	11,6	465
4	Пюре картофельное	170	4	10,2	22,3	196
5	Компот из смеси сухофруктов	180			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	830	43,6	82,6	109	1352
Полдник						
1	Молоко кипяченое	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	445	28,1	33,4	79,4	732
	Всего за день		90,1	147,7	287,6	2844