

**Меню на «30» января 2024 года  
Возрастная категория до 3х лет**

<b>Вторник</b>						
<b>№</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	
	<b>Завтрак</b>					
1	Каша Дружба	150	6,2	13,6	30,6	264
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
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>14,6</b>	<b>28,4</b>	<b>61,9</b>	<b>556</b>
	<b>Обед</b>					
1	Салат из белокачанной капусты и моркови	45	0,8	9,7	2,3	101
2	Суп картофельный с бобовыми	150	6,2	20,4	14,5	266
3	Котлеты рубленые из птицы	105	16,8	31	18,5	417
4	Картофельное пюре с морковью	135	3,3	9,5	17,8	169
5	Компот их 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
	<b>Всего за обед</b>	<b>645</b>	<b>31,4</b>	<b>71,2</b>	<b>99,2</b>	<b>1161</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Чай	150	0,1		0,2	1
2	Печенье	10	0,8	1	7,4	42
3	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Всего за полдник</b>	<b>260</b>	<b>0,13</b>	<b>1,4</b>	<b>17,4</b>	<b>90</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Салат Свеколка	55	1,2	9,8	7,2	122
2	Каша перловая рассыпчатая	70	1,8	8,3	12,9	133
3	Рыба запеченая	85	16	24,2	9,5	318
4	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
5	Сок яблочный	160	0,8	0,2	15,9	69
	<b>Всего за ужин</b>	<b>390</b>	<b>17,9</b>	<b>42,7</b>	<b>65,2</b>	<b>729</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>64,03</b>	<b>143,7</b>	<b>243,7</b>	<b>2536</b>

**Меню на «30» января 2024 года**

**Возрастная категория от 3х до 7 лет**

<b>Вторник</b>						
<b>№</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (Ккал)</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	
	<b>Завтрак</b>					
1	Каша Дружба	200	6,4	12,4	31,2	261
2	Кофейный напиток с молоком	180	5,3	3,7	21,9	142
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/12	4,5	11,9	15,1	186
	<b>Всего за завтрак</b>		<b>16,2</b>	<b>28</b>	<b>68,2</b>	<b>589</b>
	<b>Обед</b>					
1	Салат из белокачанной капусты и моркови	65	1	9,7	2,7	103
2	Суп картофельный с бобовыми	200	9,1	21,8	19,3	307
3	Котлеты рубленые из птицы	110	20,8	34,4	18,2	463
4	Картофельное пюре с морковью	155	3,8	9,5	21	185
5	Компот их смеси сухофруктов	180			9,7	39
6	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102
7	Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	29,5	131
	<b>Всего за обед</b>	<b>790</b>	<b>40,6</b>	<b>76,1</b>	<b>121,6</b>	<b>1330</b>
	<b>Полдник</b>					
1	Чай	200	0,1		0,3	2
2	Печенье	20	1,5	2	14,9	83
3	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	56,4
	<b>Всего за полдник</b>	<b>340</b>	<b>2,1</b>	<b>2,5</b>	<b>27</b>	<b>141,4</b>
	<b>Ужин</b>					
1	Салат Свеколка	70	1,4	9,8	7,9	126
2	Каша перловая рассыпчатая	120	3,7	8,5	25,8	194
3	Рыба запеченая	100	22,6	24,8	10,3	352
4	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	19,7	87
5	Сок яблочный	160	0,8	0,2	15,8	69
	<b>Всего за ужин</b>	<b>470</b>	<b>30,2</b>	<b>43,5</b>	<b>79,5</b>	<b>828</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>89,1</b>	<b>150,1</b>	<b>296,3</b>	<b>2888,4</b>