

**Меню на «14» января 2025 года
Возрастная категория до 3х лет**

Вторник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
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
	Всего за завтрак	335	14,6	28,4	61,9	556
	Обед					
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
	Всего за обед	645	31,4	71,2	99,2	1161
	Полдник					
1	Чай	150	0,1		0,2	1
2	Печенье	10	0,8	1	7,4	42
	Всего за полдник	60	0,9	1	7,6	43
	Ужин					
1	Винегрет	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
	Всего за ужин	390	17,9	42,7	65,2	729
	Всего за день		687,6	143,3	233,9	2489

**Меню на «14» января 2025 года
Возрастная категория от 3х до 7 лет**

Вторник						
№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
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
	Всего за завтрак		16,2	28	68,2	589
	Обед					
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
	Всего за обед	790	40,6	76,1	121,6	1330
	Полдник					
1	Чай	200	0,1		0,3	2
2	Печенье	20	1,5	2	14,9	83
	Всего за полдник	220	1,6	2	15,2	85
	Ужин					
1	Винегрет	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
	Всего за ужин	470	30,2	43,5	79,5	828
	Всего за день		88,6	149,6	284,5	2832