

# Меню



**21.02.2024г.**

| Наименование блюда                          | Масса порции     |                | Пищевые вещества |           |            | Эн. Ценность (ккал) |
|---|------------------|----------------|------------------|-----------|------------|---------------------|
|   | Дети от 1,5 до 3 | Дети от 3 до 7 | Б                | Ж         | У          |                     |
| <b><u>Завтрак</u></b>                       |                  |                |                  |           |            |                     |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным  | 150              | 180            | 3,84\7,5         | 2,89\8,1  | 27,6\38,8  | 108,2\121,4         |
| Кофейный напиток со сгущенным молоком       | 150              | 180            | 2,34\1,26        | 2\1,62    | 8,2\1,3    | 70\99               |
| Батон пшеничный                             | 30               | 40             | 2,1\3,2          | 0,2\0,4   | 14,49\19,5 | 71\97               |
| Масло сливочное                             | 4                | 5              | 0,4\0,09         | 3,2\8,7   | 1,2\0,15   | 33\79               |
| Сыр порционный                              | 10               | 12             | 2,85\3,00        | 2,61\3,20 | 0\0        | 35\41               |
| <b><u>Второй завтрак</u></b>                |                  |                |                  |           |            |                     |
| Фрукты                                      | 95               | 100            | 0,7\0,7          | 0,2\0,2   | 7,9\7,9    | 49\49               |
| <b><u>Обед</u></b>                          |                  |                |                  |           |            |                     |
| Суп гороховый на курином бульоне            | 150              | 180            | 2,7\6,9          | 7,5\5,3   | 12,5\28,3  | 104,0\98,6          |
| Котлета рыбная                              | 50               | 70             | 2,31\3,00        | 2,4\8,2   | 1,00\2,30  | 83,4\118,5          |
| Гарнир картофельное пюре с маслом сливочным | 110              | 130            | 1,5\2,7          | 0,6\1,0   | 12,0\22,1  | 60,0\97,5           |
| Компот из сухофруктов + витамин «С»         | 150              | 180            | 0,4\0,72         | 0\0,2     | 20,3\28,8  | 78\118              |
| Хлеб пшеничный высшего сорта, ржаной        | 20\20            | 25\25          | 2,84\3,2         | 0,6\0,4   | 13,12\19,5 | 81,9\96,8           |
| <b><u>Полдник</u></b>                       |                  |                |                  |           |            |                     |
| Шарлотка с яблоками                         | 50               | 70             | 2,5\3,5          | 3,2\3,2   | 34,3\42,6  | 116,4\128,6         |
| Молоко кипяченое                            | 150              | 180            | 2,68\5,4         | 4,0\5,9   | 4,4\8,8    | 64,0\108,9          |
| <b><u>Ужин</u></b>                          |                  |                |                  |           |            |                     |
| Салат кукурузный с овощами                  | 50               | 80             | 2,9\1,04         | 4,2\1,4   | 3,60\4,75  | 65,0\37,7           |
| Омлет из натуральных яиц                    | 150              | 180            | 13,8\14,4        | 21,3\15,9 | 3,0\2,9    | 276\263             |
| Хлеб пшеничный высшего сорта                | 40               | 50             | 2,8\3,2          | 0,6\0,4   | 13,12\19,5 | 81,9\96,8           |
| Чай с сахаром                               | 170              | 180            | 0,06\1,8         | 0,02\0,4  | 10,0\16,2  | 40,0\71,6           |