

**М Е Н Ю**  
**12 декабря 2023 г.**  
**(до 3 лет/ от 3 до 7 лет)**

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда, гр.</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Ккал</i>	<i>Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии</i>
		<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
<b>ЗАВТРАК:</b>						29%/31%
<b>Каша геркулесовая</b>	150/180	5,31/8	7/11,3	17/24,4	154/237	
<b>Какао</b>	160/180	4,16/5,80	4,65/6,43	16,83/24,45	123/194,4	
<b>Хлеб с маслом</b>	30/4/40/4	3,24/4,06	4,71/6,25	19,63/24,50	134/170,3	
<b>II ЗАВТРАК:</b>						6%/3%
<b>Яблоко</b>	95/100	1,3/0,9	0,09/0,06	17,3/11,5	80/53,4	
<b>ОБЕД:</b>						38%/41%
<b>Салат из свёклы</b>	30/50	0,6/1,2	2/4	3,4/7	34/67,4	
<b>Свекольник со сметаной</b>	150/180	1,75/2,2	4,06/4,2	3,4/12	80,4/94	
<b>Гороховое пюре</b>	120/150	9,4/12	3/5	21,3/27	150/199,2	
<b>Компот из с/фруктов( вит.С)</b>	150/180	0,16/0,16		16,43/64,21	45,3/64,2	
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	30/40	1,88/2,35	0,4/0,5	17,48/21,85	84/105	
<b>Котлета мясная</b>	50/80	11,4/15,3	8,05/17,01	5,5/10,5	153,3/259	
<b>ПОЛДНИК:</b>						27%/25%
<b>Рожки отварные с маслом</b>	100/150	9,8/9,8	12,01/14	11/11	200/215	
<b>Чай с лимоном</b>	130/180	0,1/ 0,1	0,01/0,01	10,1/15,1	43,3/64	