

**Меню на 05 июля 2022 год (возрастная группа до 3-7 лет)**  
**Вторник**

№	Наименование блюд	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	
<b>Завтрак</b>						
1	Каша рисовая молочная	200	2,17	3,89	22,51	134,0
2	Яйцо вар.1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,5
3	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
4	Какао на молоке	180	4,23	3,94	19,86	126,81
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>8,54</b>	<b>16,629</b>	<b>62,91</b>	<b>428,6</b>
<b>2 завтрак</b>						
5	Кисло-молочная продукция (ряженка)	180	5,22	4,05	7,20	90,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,05</b>	<b>7,20</b>	<b>90,0</b>
<b>Обед</b>						
6	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
7	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8
8	сметана	11	0,28	1,65	0,036	17,6
9	Птица тушеная	120	13,24	10,94	3,52	165,0
10	Каша рассыпчатая перловая	120	7,11	8,43	41,18	206,29
11	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
12	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
13	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>751</b>	<b>19,334</b>	<b>19,006</b>	<b>114,706</b>	<b>767,35</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>						
14	Овощное рагу	180	3,11	3,75	24,07	136,45
15	Свекла отварная	35	0,7	0	5,3	25,7
16	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
17	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
18	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107
19	фрукт	100	0,31	0,34	9,8	41,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>6,58</b>	<b>5,06</b>	<b>67,5</b>	<b>359,75</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1906</b>	<b>39,67</b>	<b>44,73</b>	<b>252,31</b>	<b>1645,74/</b>

