

**Меню на 06 июля 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Среда**

| № | Наименование блюд | Вес блюда г | Пищевые вещества | | | Энерг ценность ккал |
|----------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|---------------|-----------------|---------------------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Углевод ы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| | Каша пшеничная на молоке | 205 | 4,4 | 4,06 | 26,99 | 162,0 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 |
| | сыр | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36,0 |
| | Кофейный напиток злак.на молоке | 180 | 3,41 | 3,0 | 18,67 | 110,59 |
| | ИТОГО | 430 | 14,92 | 16,84 | 53,11 | 323,29 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102,0 |
| | ИТОГО | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102,0 |
| Обед | | | | | | |
| | Икра морковная | 50 | 1,1 | 2,3 | 5,44 | 46,85 |
| | Суп овощной | 200 | 1,6 | 2,57 | 8,01 | 59,6 |
| | Зразы куриные | 80 | 10,71 | 12,96 | 5,07 | 180,0 |
| | Компот из с/фруктов | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,9 | 101,7 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |
| | ИТОГО | 700 | 22,62 | 21,57 | 88,78 | 767,86 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | |
| | Котлета рыбная | 70 | 7,34 | 2,46 | 7,88 | 81,05 |
| | Салат «Зимний» | 50 | 1,37 | 3,52 | 4,67 | 54,68 |
| | Картофель отварной | 100 | 1,90 | 2,88 | 15,34 | 94,90 |
| | Чай б/сахара | 180 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,5 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,6 | 47,0 |
| | вафля | 20 | 0,52 | 0,68 | 18,6 | 107,0 |
| | фрукт | 150 | 0,31 | 0,34 | 9,8 | 70,5 |
| | ИТОГО | 590 | 12,732 | 10,075 | 68,5 | 457,61 |
| | Всего за день: | 1900 | 55,75 | 53,36 | 219,46 | 1650,9 |

