

**Меню на 10 июня 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)  
Пятница**

№	Наименование блюд	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	
<b>Завтрак</b>						
	Каша овсяная (геркулес) молочная	205	3,79	5,48	19,03	141,0
	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	3,405	2,995	18,67	110,59
	<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>11,075</b>	<b>12,765</b>	<b>51,21</b>	<b>423,59</b>
<b>2 завтрак</b>						
	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		<b>180</b>	<b>0,74</b>	<b>0,17</b>	<b>17,0</b>	<b>86,4</b>
<b>Обед</b>						
	С-т из кв.капусты и кукуруз	50	0,24	3,42	2,22	40,05
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	0,27	11,43	73,2
	Котлеты, рубленные из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
	Картоф.пюре	140	2,86	4,48	10,07	128,1
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>19,111</b>	<b>24,799</b>	<b>90,076</b>	<b>828,56</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>						
	Макароны запеченные с яйцом	160	7,18	12,42	36,91	278,9
	Икра кабачковая	50	0,76	3,56	3,08	48,5
	Булочка с крошкой	60	4,67	10,68	38,68	259,85
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>13,41</b>	<b>27,16</b>	<b>88,55</b>	<b>633,75</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1860</b>	<b>44,33</b>	<b>64,89</b>	<b>245,81</b>	<b>1973,3</b>

