

**Меню на 12 августа 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	
Завтрак						
1	Каша манная с печеньем	200	5,9	6,4	17,4	146,9
2	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
3	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
4	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59
	ИТОГО	430	14,075	19,9	18,67	429,49
2 завтрак						
5	Фрукт	120	0,31	0,34	9,8	56,40
		120	0,31	0,34	9,8	56,40
Обед						
6	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
7	Суп картофельный с бобовыми	200	7,11	2,35	29,26	107,8
8	Рагу из кур	210	14,46	20,23	20,21	316,05
9	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
10	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
11	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	710	26,584	26,86	104,2	718,57
Уплотнённый полдник						
12	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,53	89,80
13	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
14	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
15	Ватрушка с творогом	80	8,4	8,7	26,5	229,8
	ИТОГО	580	17,67	12,59	61,3	369,3
	Всего за день:	1840	58,63	59,69	193,97	1573,76

