

**Меню на 13 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						
1	Каша пшеничная молочная	205	4,4	4,06	26,99	162,0
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	3,41	3	18,67	110,59
	ИТОГО	435	12,58	17,56	18,67	444,59
2 завтрак						
5	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0
	ИТОГО	180	5,48	4,88	9,07	102,0
Обед						
6	Свекольник со сметаной и яйцом	200	1,92	3,7	9,7	77,67
7	Плов из птицы	180	17,01	14,35	30,10	317,25
8	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
10	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	640	24,99	18,968	95,89	654,12
Уплотнённый полдник						
11	Запеканка рыбная	180	12,04	11,21	23,35	236,66
12	Салат «Агенчик»	40	0,71	3,64	2,64	45,92
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	вафля	24	0,52	0,68	18,6	77,96
16	Свежий фрукт	100	0,46	0,51	14,7	47,0
	ИТОГО	544	15,27	16,27	69,7	456,96
	Всего за день:	1799	58,32	57,8	193,3	1657,67