

**Меню на 14 июля 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)  
Четверг**

№	Наименование блюд	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	
<b>Завтрак</b>						
	Творожная запеканка	150	18,79	12,99	20,55	269,17
	Молоко сгущеное	30	1,75	2,12	14,1	96,15
	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>410</b>	<b>26,36</b>	<b>24,715</b>	<b>66,11</b>	<b>647,91</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>						
	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,47	3,5	3,08	44,78
	Суп картоф.с клёцками	200	1,65	2,48	6,20	69,20
	сметана	10	0,125	1,0	0,17	16,0
	Котлеты,рубленные из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
	Капуста тушеная	150	2,72	5,98	13,21	114,31
	Компот из сухофруктов	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>750</b>	<b>15,49</b>	<b>34,33</b>	<b>109,19</b>	<b>831,41</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>						
	Фрукт/яблоко	100	0,487	0,041	7,304	47,0
	Каша пшеничная на молоке	200	5,88	6,5	25,9	179,25
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	Печенье песочное	60	3,056	13,505	35,16	265,62
	<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>11,793</b>	<b>21,122</b>	<b>83,014</b>	<b>494,38</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1845</b>	<b>56,56</b>	<b>73,10</b>	<b>269,3</b>	<b>2060,06</b>