

**Меню на 15 августа 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Понедельник**

| № | Наименование блюд | Вес блюда г | Пищевые вещества | | | Энерг ценность ккал |
|----------------------------|---------------------------------------|----------------|------------------|--------------|-----------------|---------------------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Углевод ы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| 1 | Омлет натур.с зеленым горошком | 130 | 8,1 | 11,38 | 5,008 | 153,63 |
| 2 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 |
| 3 | Чай б/сахара | 180 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,5 |
| | ИТОГО | 350 | 10,23 | 15,76 | 20,538 | 292,13 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| 4 | Сок фрукт. промышленного производства | 180 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 86,4 |
| | ИТОГО | 180 | 0,74 | 0,17 | 17,0 | 86,4 |
| Обед | | | | | | |
| 5 | Витаминный стол: лук+чеснок | 5/2 | 0 | 0 | 0,4/0,006 | 1,54/0,023 |
| 6 | Салат из свеклы и чернослива | 50 | 0,64 | 3,54 | 12,07 | 76,66 |
| 7 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,4 | 3,71 | 8,9 | 72,53 |
| 8 | Котлеты, рубленые из птицы | 80 | 14,36 | 19,3 | 19,9 | 328 |
| 9 | Макароны отварные с маслом | 150 | 6,81 | 4,17 | 32,68 | 195,3 |
| 10 | Компот из с/фруктов | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,9 | 101,7 |
| 11 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| 12 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |
| | ИТОГО | 730 | 23,57 | 26,32 | 115,98 | 931,63 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | |
| 13 | Каша кукурузная вязкая | 200 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184,0 |
| 14 | Компот из кураги | 180 | 0,73 | 0,046 | 23,56 | 91,67 |
| 15 | Рогалик с повидлом | 60 | 4,33 | 5,93 | 43,04 | 233,12 |
| | ИТОГО | 440 | 10,41 | 8,726 | 98,55 | 508,77 |
| | Всего за день: | 1700 | 45,41 | 51,48 | 265,6 | 1818,9 |