

Меню на 16 августа 2022 год (возрастная группа до 3-7 лет)
Вторник

| № | Наименование блюд | Вес блюда г | Пищевые вещества | | | Энерг ценность ккал |
|----------------------------|---|-------------------|------------------|---------------|-----------------|---------------------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Углевод ы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная | 200 | 2,17 | 3,89 | 22,51 | 134,0 |
| 2 | Яйцо вар.1/2 | 20 | 2,54 | 2,3 | 0,14 | 31,5 |
| 3 | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,0 |
| 4 | Какао на молоке | 180 | 4,23 | 3,94 | 19,86 | 126,81 |
| | ИТОГО | 440 | 8,54 | 16,629 | 62,91 | 428,6 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| 5 | Кисло-молочная продукция (ряженка) | 180 | 5,22 | 4,05 | 7,20 | 90,0 |
| | ИТОГО | 180 | 5,22 | 4,05 | 7,20 | 90,0 |
| Обед | | | | | | |
| 6 | С-т из соленых огурцов | 50 | 0,294 | 3,48 | 0,8 | 35,5 |
| 7 | Суп картофельный с макарон.изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 |
| 8 | сметана | 11 | 0,28 | 1,65 | 0,036 | 17,6 |
| 9 | Птица тушеная | 120 | 13,24 | 10,94 | 3,52 | 165,0 |
| 10 | Каша рассыпчатая перловая | 120 | 7,11 | 8,43 | 41,18 | 206,29 |
| 11 | Компот из с/фруктов | 180 | 0,39 | 0,018 | 24,9 | 101,7 |
| 12 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| 13 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 |
| | ИТОГО | 751 | 19,334 | 19,006 | 114,706 | 767,35 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | |
| 14 | Овощное рагу | 180 | 3,11 | 3,75 | 24,07 | 136,45 |
| 15 | Свекла отварная | 35 | 0,7 | 0 | 5,3 | 25,7 |
| 16 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,6 | 47,0 |
| 17 | Чай б/сахара | 180 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,5 |
| 18 | вафля | 20 | 0,52 | 0,68 | 18,6 | 107 |
| 19 | фрукт | 100 | 0,31 | 0,34 | 9,8 | 41,1 |
| | ИТОГО | 535 | 6,58 | 5,06 | 67,5 | 359,75 |
| | Всего за день: | 1906 | 39,67 | 44,73 | 252,31 | 1645,74/ |

