

**Меню на 18 апреля 2022 год (возрастная группа до 3-х 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	100	5,916	8,16	3,614	110,65
2	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
3	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	ИТОГО	305	8,046	12,54	19,144	181,15
2 завтрак						
4	Сок фрукт.промышленн. 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	40	0,501	2,626	8,725	58,353
7	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,028	2,315	6,723	50,162
8	Котлеты, рубленные из птицы	70	11,6	13,14	13,4	223
9	Соус сметанный	30	0,25	1,5	1,8	22,5
10	Макароны отварные с маслом	100	3,455	4,650	28,250	161,605
11	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
12	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	615	19,623	25,385	107,043	694,46
Уплотнённый полдник						
14	Каша кукурузная вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146,0
15	Компот из кураги	150	0,608	0,038	19,630	76,390
16	Рогалик с повидлом	50	3,611	4,942	35,87	193,44
17	Яблоко	120	0,6	0,6	14,7	70,5
	ИТОГО	540	8,554	13,94	94,273	486,23
	Всего за день:	1610	36,965	52,02	236,42	1448,24

**Меню на 15 апреля 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	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, рубленные 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