

**Меню на 18 июля 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, 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

