

**Меню на 20 июля 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)  
Среда**

№	Наименование блюд	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	
<b>Завтрак</b>						
	Каша пшеничная на молоке	205	4,4	4,06	26,99	162,0
	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	3,41	3,0	18,67	110,59
	<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>14,92</b>	<b>16,84</b>	<b>53,11</b>	<b>323,29</b>
<b>2 завтрак</b>						
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,0</b>
<b>Обед</b>						
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85
	Суп овощной	200	1,6	2,57	8,01	59,6
	Зразы куриные	80	10,71	12,96	5,07	180,0
	Компот из с/фруктов	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>700</b>	<b>22,62</b>	<b>21,57</b>	<b>88,78</b>	<b>767,86</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>						
	Котлета рыбная	70	7,34	2,46	7,88	81,05
	Салат «Зимний»	50	1,37	3,52	4,67	54,68
	Картофель отварной	100	1,90	2,88	15,34	94,90
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
	вафля	20	0,52	0,68	18,6	107,0
	фрукт	150	0,31	0,34	9,8	70,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>12,732</b>	<b>10,075</b>	<b>68,5</b>	<b>457,61</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1900</b>	<b>55,75</b>	<b>53,36</b>	<b>219,46</b>	<b>1650,9</b>

