

Меню на 21 июня 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/