

**Меню на 21 июля 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Четверг**

№	Наименование блюд	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	
Завтрак						
1	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2
2	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
3	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
4	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,4	2,99	18,67	110,59
	ИТОГО	425	14,027	15,334	69,44	459,29
2 завтрак						
5	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	ИТОГО	180	0,74	0,17	17,0	86,4
Обед						
6	Рассольник «Ленинградский»	200	1,74	4,09	13,32	97,2
7	сметана	11	0,28	1,65	0,036	17,6
8	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164,0
9	Соус сметан. томатом	30	0,368	2,46	1,977	31,085
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	670	18,118	15,542	78,757	610,175
Уплотнённый полдник						
13	Сырники творожные, запечённые	150	27,99	19	16,78	350
14	Сгущенное молоко	20	1,0	1,7	11,2	64,1
15	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
16	Фрукт/яблоко	100	0,31	0,34	9,8	47,0
	ИТОГО	450	29,66	21,13	37,85	463,6
	Всего за день:	1725	62,55	52,17	202,02	1619,47

