

**Меню на 22 июня 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	
Завтрак						
	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
	ИТОГО	430	14,92	16,84	53,11	323,29
2 завтрак						
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0
	ИТОГО	180	5,48	4,88	9,07	102,0
Обед						
	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
	ИТОГО	700	22,62	21,57	88,78	767,86
Уплотнённый полдник						
	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
	ИТОГО	590	12,732	10,075	68,5	457,61
	Всего за день:	1900	55,75	53,36	219,46	1650,9