

**Меню на 22 июля 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Пятница**

№	Наименование блюд	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	
Завтрак						
	Каша овсяная (геркулес) молочная	205	3,79	5,48	19,03	141,0
	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	3,405	2,995	18,67	110,59
	ИТОГО	430	11,075	12,765	51,21	423,59
2 завтрак						
	Сок фруктовый промышленного производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4
Обед						
	С-т из кв.капусты и кукуруз	50	0,24	3,42	2,22	40,05
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	0,27	11,43	73,2
	Котлеты, рубленные из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
	Картоф.пюре	140	2,86	4,48	10,07	128,1
	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	740	19,111	24,799	90,076	828,56
Уплотнённый полдник						
	Макароны запеченные с яйцом	160	7,18	12,42	36,91	278,9
	Икра кабачковая	50	0,76	3,56	3,08	48,5
	Булочка с крошкой	60	4,67	10,68	38,68	259,85
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	ИТОГО	550	13,41	27,16	88,55	633,75
	Всего за день:	1860	44,33	64,89	245,81	1973,3

