

**Меню на 22 августа 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)**  
**Понедельник**

№	Наименование блюд	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	

**завтрак**

1	Макароны отварные с маслом	150	5,2	7,06	42,4	243,13
2	Икра кабачковая	50	0,500	3,5	3,5	50,0
3	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
4	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>8,51</b>	<b>18,2</b>	<b>60,59</b>	<b>431,63</b>

**2 завтрак**

5	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		<b>180</b>	<b>0,74</b>	<b>0,17</b>	<b>17,0</b>	<b>86,4</b>

**обед**

6	Салат свекольный	50	0,59	3,48	7,39	61,38
7	Рассольник домашний со сметаной	200	1,49	3,78	11,44	82,93
8	Котлеты, рубленные из птицы	80	4,36	19,3	19,9	328
9	Соус томатный	30	0,35	1,3	2,4	22,6
10	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,46	4,34	31,69	183,6
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>23,43</b>	<b>22,64</b>	<b>118,08</b>	<b>936,53</b>

**Уплотненный полдник**

14	Булочка с крошкой	60	4,67	10,68	38,68	259,85
15	Каша молочная ячневая	200	5,643	6,150	25,736	174,43
16	Н-к из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>10,923</b>	<b>17,08</b>	<b>83,086</b>	<b>513,28</b>
	<b>Всего за 1 день:</b>	<b>1820</b>	<b>43,603</b>	<b>58,09</b>	<b>278,7</b>	<b>1967,8</b>

