

**Меню на 23 мая 2022 год (возрастная группа до 3-х лет)  
Понедельник**

№	Наименование блюд	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	
<b>Завтрак</b>						
1	Омлет натур.с зеленым горошком	100	5,916	8,16	3,614	110,65
2	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
3	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>305</b>	<b>8,046</b>	<b>12,54</b>	<b>19,144</b>	<b>181,15</b>
<b>2 завтрак</b>						
4	Сок фрукт.промышленн. Производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>0,74</b>	<b>0,17</b>	<b>17,0</b>	<b>86,4</b>
<b>Обед</b>						
5	Витаминный стол: лук+чеснок	5/2	0	0	0,4/0,006	1,54/0,023
6	Салат из свеклы и чернослива	40	0,501	2,626	8,725	58,353
7	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,028	2,315	6,723	50,162
8	Котлеты, рубленные из птицы	70	11,6	13,14	13,4	223
9	Соус сметанный	30	0,25	1,5	1,8	22,5
10	Макароны отварные с маслом	100	3,455	4,650	28,250	161,605
11	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
12	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>615</b>	<b>19,623</b>	<b>25,385</b>	<b>107,043</b>	<b>694,46</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>						
14	Каша кукурузная вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146,0
15	Компот из кураги	150	0,608	0,038	19,630	76,390
16	Рогалик с повидлом	50	3,611	4,942	35,87	193,44
17	Яблоко	120	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>8,554</b>	<b>13,94</b>	<b>94,273</b>	<b>486,23</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1610</b>	<b>36,965</b>	<b>52,02</b>	<b>236,42</b>	<b>1448,24</b>

**Меню на 23 мая 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	
<b>Завтрак</b>						
1	Омлет натур.с зеленым горошком	130	8,1	11,38	5,008	153,63
2	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
3	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>10,23</b>	<b>15,76</b>	<b>20,538</b>	<b>292,13</b>
<b>2 завтрак</b>						
4	Сок фрукт. промышленного производства	180	0,74	0,17	17,0	86,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>0,74</b>	<b>0,17</b>	<b>17,0</b>	<b>86,4</b>
<b>Обед</b>						
5	Витаминный стол: лук+чеснок	5/2	0	0	0,4/0,006	1,54/0,023
6	Салат из свеклы и чернослива	50	0,64	3,54	12,07	76,66
7	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,4	3,71	8,9	72,53
8	Котлеты, рубленые из птицы	80	14,36	19,3	19,9	328
9	Макароны отварные с маслом	150	6,81	4,17	32,68	195,3
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>730</b>	<b>23,57</b>	<b>26,32</b>	<b>115,98</b>	<b>931,63</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>						
13	Каша кукурузная вязкая	200	6,21	5,28	27,9	184,0
14	Компот из кураги	180	0,73	0,046	23,56	91,67
15	Рогалик с повидлом	60	4,33	5,93	43,04	233,12
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>10,41</b>	<b>8,726</b>	<b>98,55</b>	<b>508,77</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1700</b>	<b>45,41</b>	<b>51,48</b>	<b>265,6</b>	<b>1818,9</b>

