

**Меню на 24 июня 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 |
| | ИТОГО | 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 |

