

**Меню на 27 июня 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
	ИТОГО	420	8,51	18,2	60,59	431,63
2 завтрак						
5	Сок фруктовый	180	0,74	0,17	17,0	86,4
		180	0,74	0,17	17,0	86,4
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
	ИТОГО	780	23,43	22,64	118,08	936,53
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
	ИТОГО	440	10,923	17,08	83,086	513,28
	Всего за 1 день:	1820	43,603	58,09	278,7	1967,8

