

**Меню на 28 июля 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Четверг**

| № | Наименование блюд | Вес блюда г | Пищевые вещества | | | Энерг ценность ккал |
|----------------------------|--|----------------|------------------|---------------|-----------------|---------------------------|
| | | | Белки г | Жиры г | Углевод ы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| | Творожная запеканка | 150 | 18,79 | 12,99 | 20,55 | 269,17 |
| | Молоко сгущеное | 30 | 1,75 | 2,12 | 14,1 | 96,15 |
| | 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 | 410 | 26,36 | 24,715 | 66,11 | 647,91 |
| 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 | | | | | | |
| | Салат из свеклы с солёным огурцом | 50 | 0,47 | 3,5 | 3,08 | 44,78 |
| | Суп картоф.с клёцками | 200 | 1,65 | 2,48 | 6,20 | 69,20 |
| | сметана | 10 | 0,125 | 1,0 | 0,17 | 16,0 |
| | Котлеты,рубленные из птицы | 80 | 4,36 | 19,3 | 19,9 | 328 |
| | Капуста тушеная | 150 | 2,72 | 5,98 | 13,21 | 114,31 |
| | Компот из сухофруктов | 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 | 750 | 15,49 | 34,33 | 109,19 | 831,41 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | |
| | Фрукт/яблоко | 100 | 0,487 | 0,041 | 7,304 | 47,0 |
| | Каша пшениная на молоке | 200 | 5,88 | 6,5 | 25,9 | 179,25 |
| | Чай б/сахара | 180 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,5 |
| | Печенье песочное | 60 | 3,056 | 13,505 | 35,16 | 265,62 |
| | ИТОГО | 505 | 11,793 | 21,122 | 83,014 | 494,38 |
| | Всего за день: | 1845 | 56,56 | 73,10 | 269,3 | 2060,06 |

