

**Меню на 29 апреля 2022 год (возрастная группа до 3-х лет)
Пятница**

№	Наименование блюд	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	
Завтрак						
1	Каша манная с печеньем	150	4,45	4,8	13,09	110,17
2	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
3	сыр	5	1,16	1,5	-	18,0
4	Кофейный напиток злак.на молоке	150	2,837	2,474	15,57	92,004
	ИТОГО	330	9,647	12,57	15,57	288,174
2 завтрак						
5	Фрукт	100	0,3	0,3	7,35	47,0
	ИТОГО	100	0,3	0,3	7,35	47,0
Обед						
6	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
7	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,16	9,79	80,85
8	Рагу из кур	140	9,641	13,49	13,530	210,741
9	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
11	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	550	17,715	20,893	68,51	528,21
Уплотнённый полдник						
12	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,53	89,80
13	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
14	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
15	Ватрушка с творогом	60	6,8	7,08	21,52	186,75
	ИТОГО	455	13,26	9,4	48,04	325,67
	Всего за день:	1435	40,922	43,2	139,47	1189,05

**Меню на 29 апреля 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						
1	Каша манная с печеньем	200	5,9	6,4	17,4	146,9
2	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0
3	сыр	10	2,32	2,95	-	36,0
4	Кофейный напиток злак.на молоке	180	3,405	2,995	18,67	110,59
	ИТОГО	430	14,075	19,9	18,67	429,49
2 завтрак						
5	Фрукт	120	0,31	0,34	9,8	56,40
		120	0,31	0,34	9,8	56,40
Обед						
6	С-т из соленых огурцов	50	0,294	3,48	0,8	35,5
7	Суп картофельный с бобовыми	200	7,11	2,35	29,26	107,8
8	Рагу из кур	210	14,46	20,23	20,21	316,05
9	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
10	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
11	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	ИТОГО	710	26,584	26,86	104,2	718,57
Уплотнённый полдник						
12	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,53	89,80
13	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
14	Чай б/сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5
15	Ватрушка с творогом	80	8,4	8,7	26,5	229,8
	ИТОГО	580	17,67	12,59	61,3	369,3
	Всего за день:	1840	58,63	59,69	193,97	1573,76