

**Меню на 29 июня 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)  
Среда**

№	Наименование блюд	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Углевод ы, г	
<b>Завтрак</b>						
1	Каша пшеничная молочная	205	4,4	4,06	26,99	162,0
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	3,41	3	18,67	110,59
	<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>12,58</b>	<b>17,56</b>	<b>18,67</b>	<b>444,59</b>
<b>2 завтрак</b>						
5	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,0</b>
<b>Обед</b>						
6	Свекольник со сметаной и яйцом	200	1,92	3,7	9,7	77,67
7	Плов из птицы	180	17,01	14,35	30,10	317,25
8	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,018	24,9	101,7
9	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
10	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>24,99</b>	<b>18,968</b>	<b>95,89</b>	<b>654,12</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>						
11	Запеканка рыбная	180	12,04	11,21	23,35	236,66
12	Салат «Агенчик»	40	0,71	3,64	2,64	45,92
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	вафля	24	0,52	0,68	18,6	77,96
16	Свежий фрукт	100	0,46	0,51	14,7	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>544</b>	<b>15,27</b>	<b>16,27</b>	<b>69,7</b>	<b>456,96</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1799</b>	<b>58,32</b>	<b>57,8</b>	<b>193,3</b>	<b>1657,67</b>

