

**Меню на 29 июля 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	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>14,075</b>	<b>19,9</b>	<b>18,67</b>	<b>429,49</b>
<b>2 завтрак</b>						
5	Фрукт	120	0,31	0,34	9,8	56,40
		<b>120</b>	<b>0,31</b>	<b>0,34</b>	<b>9,8</b>	<b>56,40</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>710</b>	<b>26,584</b>	<b>26,86</b>	<b>104,2</b>	<b>718,57</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>						
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
	<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>17,67</b>	<b>12,59</b>	<b>61,3</b>	<b>369,3</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1840</b>	<b>58,63</b>	<b>59,69</b>	<b>193,97</b>	<b>1573,76</b>

