

Меню на 30 мая 2022 год (возрастная группа до 3-х 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	100	3,4	4,65	28,2	161,6
2	Икра кабачковая	40	0,416	2,9	2,9	41,66
3	Бутерброд с маслом	25	1,2	3,8	7,31	68,0
4	Чай б/сахара	150	0,36	0,09	0,07	2,1
	ИТОГО	315	5,376	11,44	38,48	273,36
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	40	0,47	2,58	5,52	45,805
7	Рассольник домашний со сметаной	150	1,105	2,363	8,64	58,088
8	Котлеты, рубленые из птицы	70	11,64	13,14	13,46	223
9	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,8	22,5
10	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,0	3,0	21,12	122,4
11	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75
12	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,6	47,0
13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	ИТОГО	610	18,105	22,553	89,06	660,63
Уплотненный полдник						
14	Булочка с крошкой	50	3,82	8,677	32,98	217,06
15	Каша молочная ячневая	150	4,23	4,61	19,302	130,82
16	Н-к из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0
	ИТОГО	350	8,56	13,497	66,512	408,88
	Всего за день:	1455	32,8	47,7	211,1	1429,3

**Меню на 30 мая 2022 год (возрастная группа с 3-7 лет)
Понедельник**

№	Наименование блюд	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энерг ценность ккал
			Белки г	Жиры г	Угледо ды, 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