

**Меню на 30 июня 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

