



**МЕНЮ на 08 июля 2022 года**День: пятницаСезон: весенне - летнийВозрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>						
<b>ДЕНЬ 10</b>						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	5,877	6,490	25,956	179,252
	Какао на молоке	180	4,231	3,935	19,860	126,808
	Батон с маслом	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>14,108</b>	<b>19,325</b>	<b>67,816</b>	<b>459,060</b>
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	100	1,560	1,620	9,600	54,640
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,560</b>	<b>1,620</b>	<b>9,600</b>	<b>54,640</b>
ОБЕД:	Суп овощной на м/б	250	1,998	3,216	10,018	74,505
	Запеканка рисовая с мясом	230	15,054	15,637	40,320	352,145
	Икра кабачковая	50	0,950	4,450	3,850	59,500
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911
	Хлеб пшеничный	40	3,070	0,850	16,740	97,500
	ржаной	30	1,543	0,918	10,020	52,014
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>22,884</b>	<b>25,148</b>	<b>102,318</b>	<b>717,575</b>
ПОЛДНИК	Сок фруктовый (промышленного производства)	100	0,750	0,000	15,150	64,005
<b>Итого за полдник</b>		<b>100</b>	<b>0,750</b>	<b>0,000</b>	<b>15,150</b>	<b>64,005</b>
УЖИН	Рыба, тушенная с овощами и томатом	70	6,785	4,733	3,102	81,374
	Макаронны отварные	60	2,340	2,460	12,500	52,100
	Чай с сахаром	200	0,156	0,000	14,040	53,274
	Хлеб пшеничный	30	2,302	0,637	12,555	73,125
<b>Итого за ужин</b>		<b>360</b>	<b>11,583</b>	<b>7,830</b>	<b>42,197</b>	<b>259,873</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1725,00</b>	<b>50,885</b>	<b>53,923</b>	<b>237,081</b>	<b>1555,153</b>

- При новом урожае овощей без тепловой обработки, со старого урожая с тепловой обработкой.
- Пицца готовится в щадящем режиме, без ГМО.