

**МЕНЮ на 29 июня 2022 года***День: среда**Сезон: весенне-летний**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>						
<b>ДЕНЬ 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	<i>Суп молочный рисовый</i>	150	4,460	1,650	14,190	73,340
	<i>Чай с молоком</i>	180	2,356	2,125	16,820	91,622
	<i>Батон с маслом</i>	20/5	2,700	5,900	14,670	102,000
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>	<b>9,516</b>	<b>9,675</b>	<b>45,680</b>	<b>266,962</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	<i>Свежий фрукт, яблоко</i>	95	1,482	1,539	9,120	51,908
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>95</b>	<b>1,482</b>	<b>1,539</b>	<b>9,120</b>	<b>51,908</b>
<b>ОБЕД</b>	<i>Винегрет</i>	40	0,496	2,617	3,809	39,823
	<i>Щи из свежей капусты со сметаной на м/б</i>	150	1,752	2,785	11,139	81,584
	<i>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</i>	70	8,697	8,133	2,836	118,623
	<i>Макароньы отварные</i>	40	1,560	1,640	48,833	35,333
	<i>Компот из яблок</i>	150	0,103	0,114	18,200	69,684
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,070	0,850	16,740	97,500
	<i>ржаной</i>	20	1,320	0,200	8,040	38,000
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>	<b>16,998</b>	<b>15,519</b>	<b>109,597</b>	<b>480,547</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<i>Сок яблочный (промышленного производства)</i>	150	1,125	0,000	22,725	96,008
<b>Итого за полдник</b>		<b>150</b>	<b>1,125</b>	<b>0,000</b>	<b>22,725</b>	<b>96,008</b>
<b>УЖИН</b>	<i>Салат из соленых огурцов</i>	20	0,119	1,290	0,323	13,298
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	170	8,020	11,797	24,140	243,200
	<i>Кисель</i>	150	0,360	0,000	22,800	92,500
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,535	0,425	12,555	73,125
<b>Итого за ужин</b>		<b>360</b>	<b>10,034</b>	<b>13,512</b>	<b>55,633</b>	<b>397,748</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1470,00</b>	<b>39,155</b>	<b>40,245</b>	<b>242,755</b>	<b>1293,173</b>

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

**МЕНЮ на 29 июня 2022 года**День: средаСезон: 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 1</b>						
<b>ДЕНЬ 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	<i>Суп молочный рисовый</i>	250	5,950	2,200	18,920	97,780
	<i>Чай с молоком</i>	200	2,418	2,150	18,840	99,672
	<i>Батон с маслом</i>	30/5	4,000	8,900	22,000	153,000
<b>Итого за завтрак</b>		<b>485</b>	<b>12,368</b>	<b>13,250</b>	<b>59,760</b>	<b>350,452</b>
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	<i>Свежий фрукт, яблоко</i>	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>
<b>ОБЕД</b>	<i>Винегрет</i>	50	1,368	3,523	4,669	54,681
	<i>Щи из свежей капусты со сметаной на м/б</i>	250	1,752	4,641	11,139	90,544
	<i>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</i>	80	9,633	9,131	3,157	132,546
	<i>Макароны отварные</i>	60	2,340	2,460	12,500	52,100
	<i>Компот из яблок</i>	150	0,103	0,114	18,200	69,684
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2,372	0,136	9,840	42,866
	<i>ржаной</i>	30	2,059	1,224	13,360	69,353
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>19,627</b>	<b>20,687</b>	<b>72,865</b>	<b>434,229</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<i>Сок яблочный (промышленного производства)</i>	150	1,125	0,000	22,725	96,008
<b>Итого за полдник</b>		<b>150</b>	<b>1,125</b>	<b>0,000</b>	<b>22,725</b>	<b>96,008</b>
<b>УЖИН</b>	<i>Салат из соленых огурцов</i>	25	0,147	1,741	0,400	17,750
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	200	9,227	12,049	28,340	251,630
	<i>Кисель</i>	150	0,360	0,000	22,800	92,500
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,302	0,637	12,555	73,125
<b>Итого за ужин</b>		<b>405</b>	<b>12,036</b>	<b>14,427</b>	<b>64,095</b>	<b>435,005</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1800,00</b>	<b>46,716</b>	<b>49,984</b>	<b>229,045</b>	<b>1370,334</b>

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