

**МЕНЮ на 30 июня 2022 года***День: четверг**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 4</b>						
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	6,440	5,063	32,259	192,302
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,837	2,474	15,570	92,004
	Батон, масло, сыр	20/5/5	2,094	4,998	10,320	92,059
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>11,371</b>	<b>12,535</b>	<b>58,149</b>	<b>376,365</b>
2-ой ЗАВТРАК	Свежий фрукт, яблоко	95	1,482	1,539	9,120	51,908
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>95</b>	<b>0,380</b>	<b>0,285</b>	<b>9,785</b>	<b>39,039</b>
ОБЕД	Салат свекольный	40	0,468	2,581	5,520	45,805
	Свекольник со сметаной и яйцом на м/б	150	1,440	2,785	7,312	58,249
	Тефтели из говядины с рисом	60	9,070	6,580	4,880	135,260
	Каша гречневая рассыпчатая	80	3,793	4,443	21,965	137,526
	Соус томатный	30	0,248	1,140	1,991	21,415
	Компот из сухофруктов	150	0,269	0,077	21,370	81,911
	Хлеб пшеничный	40	2,371	0,275	19,680	85,762
	ржаной	20	1,320	0,200	8,040	38,000
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>18,979</b>	<b>18,081</b>	<b>90,758</b>	<b>603,925</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	Капуста тушёная	170	3,005	6,996	13,900	127,106
	Чай с сахаром	180	0,140	0,000	12,636	47,947
	Хлеб пшеничный	20	1,535	0,425	8,370	48,750
<b>Итого за ужин</b>		<b>290</b>	<b>5,290</b>	<b>7,421</b>	<b>35,420</b>	<b>239,861</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1365,00</b>	<b>36,160</b>	<b>38,322</b>	<b>206,748</b>	<b>1307,137</b>

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

**МЕНЮ на 30 июня 2022 года**День: четвергСезон: 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 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	<i>Каша молочная пшеничная</i>	200	8,586	6,751	43,012	256,402
	<i>Кофейный напиток злаковый на молоке</i>	180	3,405	2,995	18,670	110,590
	<i>Батон, масло, сыр</i>	30/5/8	3,222	6,325	15,460	127,791
<b>Итого за завтрак</b>		<b>423</b>	<b>15,213</b>	<b>16,071</b>	<b>58,472</b>	<b>494,783</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>Салат свекольный</i>	50	0,585	3,480	7,394	61,384
	<i>Свекольник со сметаной и яйцом на м/б</i>	250	2,268	5,380	10,982	98,677
	<i>Тефтели из говядины с рисом</i>	70	10,580	7,680	5,690	157,800
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	7,111	8,429	41,184	258,745
	<i>Соус томатный</i>	40	0,391	2,159	3,081	32,552
	<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0,269	0,077	21,370	81,911
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2,371	0,275	19,680	85,762
	<i>ржаной</i>	30	1,543	0,918	10,020	52,014
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>25,118</b>	<b>28,398</b>	<b>119,401</b>	<b>828,845</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<i>Сок фруктовый (промышленного производства)</i>	100	0,750	0,000	15,150	64,005
<b>Итого за полдник</b>						
<b>УЖИН</b>	<i>Капуста тушёная</i>	200	3,632	7,979	17,620	152,417
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,156	0,000	14,040	53,274
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,302	0,637	12,555	73,125
<b>Итого за ужин</b>		<b>330</b>	<b>6,684</b>	<b>8,616</b>	<b>45,324</b>	<b>289,547</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1833,00</b>	<b>48,731</b>	<b>54,705</b>	<b>246,837</b>	<b>1721,089</b>

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