

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 29 июля 2022г.

День: десятый  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с рисом	150	3,34	4,78	17,94	125,81	58
Кофейный напиток	180	1,96	1,25	10,61	71,07	391
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>6,96</b>	<b>10,58</b>	<b>40,58</b>	<b>293,03</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Кисломолочный напиток	150	<b>4,8</b>	<b>3,75</b>	<b>6,0</b>	<b>75,0</b>	406
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>11,76</b>	<b>14,33</b>	<b>46,58</b>	<b>368,03</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,23	3,94	8,85	80,07	156
Куры тушеные	55/8	8,33	8,3	1,1	129,14	671
Каша гречневая рассыпчатая	110	4,9	4,59	29,62	149,94	297
Салат из свеклы отварной	30	0,36	1,41	2,52	25,0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Компот из плодов свежих	150	0,09	-	9,61	45,51	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>533</b>	<b>16,56</b>	<b>18,45</b>	<b>63,58</b>	<b>487,86</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Омлет с морковью	85	5,04	7,42	2,67	106,05	192
Огурец соленый /свежий	30	0,28	-	0,81	3,9/4,2	309
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	69,0	
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>7,03</b>	<b>7,58</b>	<b>25,8</b>	<b>213,75</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>35,35</b>	<b>40,36</b>	<b>135,96</b>	<b>1069,64</b>	

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 29 июля 2022г.

День: десятый  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с рисом	200	4,53	6,26	24,9	170,54	58
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Кофейный напиток	200	2,34	1,7	12,31	86,18	391
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>9,49</b>	<b>12,63</b>	<b>56,41</b>	<b>387,52</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Кисломолочный напиток	180	5,76	4,5	7,2	81,0	406
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>625</b>	<b>15,25</b>	<b>17,13</b>	<b>63,61</b>	<b>468,52</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4,64	9,96	104,44	156
Куры тушеные	65/10	9,79	10,37	1,24	147,34	671
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,35	6,88	44,43	224,91	297
Салат из свеклы отварной	50	0,89	2,88	6,07	48,27	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Компот из плодов свежих	180	0,1	-	11,17	54,61	398
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>690</b>	<b>20,87</b>	<b>23,98</b>	<b>82,75</b>	<b>637,77</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Омлет с морковью	85	5,04	7,42	2,67	106,05	192
Огурец соленый/ свежий	40	0,25	-	0,74	5,2/5,6	309
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Сок фруктовый	190	0,95	-	19,19	87,4	
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>345</b>	<b>8,23</b>	<b>7,66</b>	<b>37,17</b>	<b>268,15</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>44,35</b>	<b>48,77</b>	<b>183,53</b>	<b>1373,73</b>	