

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 19 июля 2022г.

День: второй  
Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с геркулесом	150	4,07	5,57	16,72	131,27	58
Какао с молоком	180	2,57	2,94	12,26	89,68	387
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>8,3</b>	<b>13,06</b>	<b>40,01</b>	<b>317,1</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Яблоки свежие	90	<b>0,27</b>	-	<b>9,06</b>	<b>38,7</b>	90
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>8,57</b>	<b>13,06</b>	<b>50,07</b>	<b>355,8</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с фрикадельками	150/30	5,85	5,51	9,61	126,07	71
Рыба тушеная с овощами	60/30	9,28	0,49	0,55	89,0	247
Картофельное пюре	120	1,81	3,97	12,76	102,81	317
Салат из соленых / свежих огурцов	30	0,04	1,41	0,23	20,8/19,68	30
Компот из плодов свежих	150	0,09	-	9,61	45,51	398
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>590</b>	<b>20,02</b>	<b>12,03</b>	<b>54,36</b>	<b>488,98</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога с морковью со сгущ.молоком	90/10	11,66	10,51	23,59	145,05	238
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,28	6,09	70,9	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>15,86</b>	<b>13,79</b>	<b>31,68</b>	<b>215,95</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>44,45</b>	<b>38,88</b>	<b>134,11</b>	<b>1060,73</b>	

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 19 июля 2022г.

День: второй  
Неделя: первая

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 геркулесом	200	5,57	7,38	20,3	178,34	58
Какао с молоком	200	2,91	3,3	14,75	104,97	387
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>10,14</b>	<b>15,23</b>	<b>47,08</b>	<b>379,46</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Напиток шиповника	185	-	-	<b>12,95</b>	<b>73,25</b>	408
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>615</b>	<b>10,14</b>	<b>15,23</b>	<b>60,03</b>	<b>452,71</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с фрикадельками	200/35	6,47	6,33	11,07	164,59	71
Рыба тушеная с овощами	70/40	10,13	0,55	0,62	102,35	247
Картофельное пюре	140	2,1	5,56	17,86	144,0	317
Салат из соленых/ свежих огурцов	50	0,06	1,6	0,39	30,25/29,48	30
Компот из плодов свежих	180	0,1	-	11,17	54,61	398
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,95	57,75	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>760</b>	<b>22,66</b>	<b>14,6</b>	<b>68,9</b>	<b>631,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога с морковью со сгущ. молоком	120/10	13,99	12,34	26,53	202,78	238
Кисломолочный напиток	180	5,04	3,5	6,48	75,62	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>310</b>	<b>18,47</b>	<b>15,84</b>	<b>33,01</b>	<b>278,4</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>51,27</b>	<b>45,67</b>	<b>161,94</b>	<b>1362,26</b>	