

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 05 апреля 2022г.

День: третий  
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>						
Омлет натуральный	85	7,97	10,73	2,82	126,0	188
Салат из квашеной/ свежей капусты	50	0,32	2,35	1,37	36,48/39,2	33
Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	11,95	57,75	
Чай с молоком	200	2,16	2,7	11,77	71,88	385
Бутерброд с сыром	30/15	4,5	4,28	13,38	125,1	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>15,9</b>	<b>20,26</b>	<b>39,91</b>	<b>417,17</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Яблоки свежие	95	<b>0,29</b>	-	<b>9,56</b>	<b>40,85</b>	90
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>14,12</b>	<b>17,36</b>	<b>48,47</b>	<b>458,02</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Свекольник	200	1,58	4,6	13,1	108,7	65
Плов с говядиной	220	11,87	13,07	20,63	339,28	286
Помидор соленый/ свежий	50	0,44	-	1,45	10,0/12,0	309
Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	82,8	407
Хлеб ржаной	50	2,75	0,39	19,8	97,0	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>700</b>	<b>17,54</b>	<b>18,06</b>	<b>73,16</b>	<b>637,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Шанежка наливная	70	3,36	2,84	37,33	189,1	458
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	79,5	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>8,4</b>	<b>7,34</b>	<b>44,89</b>	<b>268,6</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>42,17</b>	<b>45,66</b>	<b>167,52</b>	<b>1365,4</b>	