

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 07 апреля 2022г.

День: пятый  
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 с сыром	90	8,89	10,85	2,7	151,83	194
Икра кабачковая	55	0,53	2,0	2,45	41,22/37,99	50
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Кофейный напиток	200	2,34	3,0	12,31	86,18	391
Бутерброд с маслом	25/5	1,66	4,55	12,03	96,15	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>14,7</b>	<b>20,56</b>	<b>39,05</b>	<b>419,36</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>490</b>	<b>14,21</b>	<b>18,1</b>	<b>49,7</b>	<b>460,21</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с пшеном	200	1,55	3,45	13,42	104,25	80
Печень говяжья тушеная в соусе	65/45	12,0	9,91	3,21	164,81	240
Картофельное пюре	140	2,1	5,56	17,86	144,0	317
Помидор соленый/ свежий	50	0,44	-	1,45	10,0/12,0	309
Кисель из смеси сухофруктов	180	-	-	19,09	81,02	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>735</b>	<b>19,57</b>	<b>19,44</b>	<b>80,43</b>	<b>632,44</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Шницель рыбный	80	6,07	4,14	1,64	70,97	48
Салат из квашеной/ свежей капусты	45	0,28	1,8	1,24	28,54/30,37	33
Хлеб пшеничный	15	0,96	0,12	7,17	34,65	
Чай с сахаром	200	-	-	7,63	31,28	942
Печенье	25	1,0	4,8	15,75	100,25	
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>345</b>	<b>8,31</b>	<b>10,82</b>	<b>33,43</b>	<b>266,6</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>42,87</b>	<b>50,9</b>	<b>162,46</b>	<b>1359,25</b>	

