

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 14 апреля 2022г.

День: первый  
Неделя: первая  
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с гречневой крупой	200	5,49	6,62	23,14	171,54	58
Кофейный напиток	200	2,34	3,0	12,31	86,18	391
Печенье	30	1,17	5,8	18,9	121,5	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>9,0</b>	<b>15,42</b>	<b>54,35</b>	<b>379,22</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Кисломолочный напиток	180	<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>79,5</b>	406
<b>ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:</b>	<b>610</b>	<b>14,04</b>	<b>19,92</b>	<b>61,91</b>	<b>458,72</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с клецками	200	1,84	2,63	13,98	105,25	69
Кнели мясные с рисом	70	9,66	8,2	5,9	172,04	252
Капуста тушеная	130	2,03	4,42	10,78	116,31	311
Компот из смеси сухофруктов	180	-	-	15,87	70,28	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,12	87,4	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>670</b>	<b>18,29</b>	<b>15,93</b>	<b>81,4</b>	<b>628,88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком	70/10	5,71	8,52	34,62	239,0	1309
Чай с сахаром	200	0,06	-	7,84	31,28	958
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>280</b>	<b>5,77</b>	<b>8,52</b>	<b>42,46</b>	<b>270,28</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>38,1</b>	<b>44,37</b>	<b>185,77</b>	<b>1357,08</b>	