

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ на 27 мая 2022г.

День: седьмой  
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>						
Омлет натуральный	85	7,97	10,73	2,82	126,0	188
Зеленый горошек	45	1,3	-	2,67	20,2	
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Кофейный напиток	200	2,34	1,7	12,31	86,18	391
Бутерброд с повидлом	25/15	1,98	0,24	20,34	107,91	
<b>ИТОГО за завтрак :</b>		<b>15,51</b>	<b>12,91</b>	<b>52,48</b>	<b>410,59</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>495</b>	<b>13,8</b>	<b>10,91</b>	<b>61,04</b>	<b>450,44</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с рисом	200	1,49	4,41	13,42	111,6	64
Котлета рыбная любительская	80	5,22	3,4	4,5	101,76	227
Картофельное пюре	150	2,27	5,91	19,14	153,77	317
Салат из квашеной/ свежей капусты	50	0,32	2,35	1,37	36,48/39,2	33
Кисель из сухофруктов	180	-	-	19,09	81,02	397
Хлеб ржаной	40	2,2	0,36	15,84	77,6	
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>730</b>	<b>13,42</b>	<b>16,67</b>	<b>87,7</b>	<b>632,85</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка «Веснушка»	70	4,73	5,22	33,29	197,89	432
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	79,5	406
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>9,77</b>	<b>9,16</b>	<b>46,59</b>	<b>277,39</b>	
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>38,99</b>	<b>38,74</b>	<b>190,33</b>	<b>1360,68</b>	

