

## МЕНЮ

### 29.09.2022 четверг

Кухня

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Диета: Без диет



Наименование	Энерг. цен.	Б	Ж	У	С	Вес (г)
<b>Завтрак</b>	<b>441</b>	<b>16,20</b>	<b>24,03</b>	<b>40,00</b>	<b>1,40</b>	
Чай с молоком	89	2,67	2,34	14,31	1,20	180
Омлет натуральный	173	7,94	12,43	7,43	0,10	75/5
зеленый горошек						50
Сыр (порциями)	47	2,97	3,83		0,10	17,5
булочка городская	99	2,58	1,80	18,19		34
Масло (порциями)	33	0,04	3,63	0,07		5
<b>Второй завтрак</b>	<b>76</b>	<b>0,90</b>		<b>18,18</b>	<b>3,60</b>	
Сок фруктовый	76	0,90		18,18	3,60	200
<b>Обед</b>	<b>783</b>	<b>18,48</b>	<b>10,73</b>	<b>152,81</b>	<b>32,54</b>	
Хлеб пшеничный	27	1,20	0,21	5,05		15
Котлеты рыбные	115	11,99	4,05	7,67	0,82	80
Компот из смеси сухофруктов	355			88,71		200
Компот из свежих яблок	89	0,15	0,14	21,73	26,40	200
Хлеб ржаной	74	2,77	0,50	14,32		42
Сметана	24	0,34	2,40	0,38	0,04	5
Суп картофельный с крупой пшенной	99	2,03	3,43	14,95	5,28	200
<b>Полдник</b>	<b>211</b>	<b>6,77</b>	<b>6,47</b>	<b>31,23</b>	<b>1,84</b>	
Хлеб пшеничный	27	1,20	0,21	5,05		15
Чай с сахаром	30	0,04	0,01	7,37	0,02	190/10
Суп молочный с рисовой крупой	154	5,53	6,25	18,81	1,82	200
<b>Соль на день</b>						
Соль						4,3
<b>Итого за день:</b>	<b>1 511</b>	<b>42,35</b>	<b>41,23</b>	<b>242,22</b>	<b>39,38</b>	

Составитель заведующая хозяйством

(должность)

(подпись)

Гайсина С.В.

(ФИО)

повар

(должность)

(подпись)

Гюльзадян Г.К.

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)