

МЕНЮ

Дата 07.09.2023 г.

ЗАВТРАК

| Наименование блюда | 1,5-3 года | | 3-7 лет | |
|---------------------------------------|-------------|---------------------|-------------|---------------------|
| | масса блюда | калорийность порции | масса блюда | калорийность порции |
| Запеканка из творога | 110 | 275,7 | 130 | 325,7 |
| Соус смородиновый | 20 | 61,50 | 25 | 76,87 |
| Хлеб из муки пшеничной первого сорта. | 20 | 48,64 | 30 | 79,10 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 87,50 | 180 | 107,5 |
| Банан | 80 | 94,00 | 80 | 94,00 |

2-й ЗАВТРАК

| Наименование блюда | 1,5-3 года | | 3-7 лет | |
|----------------------------|-------------|---------------------|-------------|---------------------|
| | масса блюда | калорийность порции | масса блюда | калорийность порции |
| Нектар тыквенный с мякотью | 100 | 42,0 | 100 | 42,0 |

ОБЕД

| Наименование блюда | 1,5-3 года | | 3-7 лет | |
|--|-------------|---------------------|-------------|---------------------|
| | масса блюда | калорийность порции | масса блюда | калорийность порции |
| Салат из белокачанной капусты с морковью | 40 | 35,20 | 60 | 48,75 |
| Суп рыбный (с пшеном) | 150 | 105,70 | 200 | 140,93 |
| Бефстроганов из отварного мяса | 100 | 105,40 | 110 | 123,60 |
| Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 110 | 203 | 130 | 262,2 |
| Напиток лимонный | 150 | 85,90 | 180 | 103,60 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 45,60 | 25 | 59,63 |
| Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 20 | 48,64 | 30 | 79,10 |

ПОЛДНИК

| Наименование блюда | 1,5-3 года | | 3-7 лет | |
|--------------------|-------------|---------------------|-------------|---------------------|
| | масса блюда | калорийность порции | масса блюда | калорийность порции |
| Печенье | 45 | 195,10 | 45 | 195,10 |
| Биокефир | 180 | 117,8 | 200 | 130,8 |

УЖИН

| Наименование блюда | 1,5-3 года | | 3-7 лет | |
|---|-------------|---------------------|-------------|---------------------|
| | масса блюда | калорийность порции | масса блюда | калорийность порции |
| Салат из свежих огурцов с зеленью и подсолнечным маслом | 40 | 30,60 | 60 | 45,97 |
| Плов с птицей (цыпляты) | 160 | 282,6 | 200 | 353,3 |
| Хлеб из муки пшеничной первого сорта. | 20 | 48,64 | 20 | 48,64 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 45,60 | 25 | 59,63 |
| Чай зеленый с молоком с сахаром | 150 | 52,40 | 180 | 64,20 |
| Зефир | 20 | 65,00 | 20 | 65,00 |