

Меню

на 18 ноября 2024 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда (гр)	Энергетическая ценность (ккал)
		1-3 года	1-3 года	3-7 лет	3-7 лет
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с сахаром и маслом сливочным	150	165	200	197
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	180	126.3	180	161.5
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	20/7	128.2	40/10	170.6
	Итого:	357	419.5	430	529.1
Второй завтрак	Сок фруктовый	100			100
Обед	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	150/10	125.0	200/10	196.6
	Макароны отварные с маслом сливочным	100	136.2	130	164.1
	Котлета из индейки	60	73	70	84
	Компот из кураги с сахаром	150	46.0	180	68.0
	Хлеб ржаной	33	62.4	50	78.0
	Итого:	503	369.6	640	506.7
Полдник	Печенье	20	141.1	30	161.8
	Чай с сахаром	180	45.5	200	65,4
	Итого:	200	186.6	230	227.2
Ужин	Омлет натуральный с маслом сливочным. Зеленый горошек консервированный	150	198.6	180	203.6
	Чай с сахаром	180	45.5	200	65.4
	Хлеб пшеничный	30	78.6	40	104.8
	Итого:	360	322.7	440	373.8
Всего за день:		1420	1298.4	1720	1636.8

Приятного аппетита