

# Меню

## на 19 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
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная 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
	<b>Итого:</b>	<b>357</b>	<b>419.5</b>	<b>430</b>	<b>529.1</b>
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт	70		70	
<b>Обед</b>	Суп рисовый с мясом и сметаной	150/10	125.0	200/10	196.6
	Овощи тушеные с мясом и маслом сливочным	160	136.2	200	164.1
	Помидор свежий	40		60	
	Морс из ягод с сахаром	150	46.0	180	68.0
	Хлеб ржаной	33	62.4	50	78.0
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>369.6</b>	<b>640</b>	<b>506.7</b>
<b>Полдник</b>	Пирог с яйцом	60	141.1	70	161.8
	Чай с сахаром	150	45.5	200	65,4
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>186.6</b>	<b>270</b>	<b>227.2</b>
<b>Ужин</b>	Творожная запеканка с молочно-сметанным соусом	140/50	198.6	150/50	203.6
	Чай с сахаром	180	45.5	200	65.4
	Хлеб пшеничный	30	78.6	40	104.8
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>322.7</b>	<b>440</b>	<b>373.8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1610</b>	<b>1298.4</b>	<b>1796</b>	<b>1636,8</b>

*Приятного аппетита*