

# Меню

## на 20 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 манная молочная с сахаром и маслом сливочным	120	113	130	123
	Яйцо отварное ½ часть	30		30	
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	126,3	180	161,5
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	108,2	40/10	113,6
	<b>Итого:</b>	<b>471</b>	<b>425,7</b>	<b>411</b>	<b>482,4</b>
Второй завтрак	Апельсин	70		70	
	Обед				
Обед	Рассольник с мясом и сметаной	150/10	104,3	200/10	187,2
	Гарнир из свеклы с растительным маслом	90	44,3	95	67,5
	Ежики мясные в томатном соусе	60/30	119,5	65/30	169,3
	Компот из кураги с сахаром	150	46,0	180	85,0
	Хлеб ржаной	33	62,4	50	78,0
	<b>Итого:</b>	<b>523</b>	<b>376,5</b>	<b>630</b>	<b>587</b>
Полдник	Булочка домашняя	60	141,1	65	175,1
	Чай с сахаром	180	33,0	200	46,0
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>174,1</b>	<b>265</b>	<b>221,1</b>
Ужин	Картофель тушеный с индейкой и маслом сливочным	150	113,2	180	169,8
	Чай с сахаром	150	42	180	45,5
	Хлеб пшеничный	25	78,6	30	104,8
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>275,8</b>	<b>385</b>	<b>384,8</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1609</b>	<b>1252,1</b>	<b>1691</b>	<b>1675,3</b>

*Приятного аппетита!*