

Меню

на 27 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	Омлет натуральный с маслом сливочным	120	113	130	123
	Кукуруза консервированная	26	78,2	32	84,3
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	126,3	180	161,5
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/7/18	108,2	40/10/19	113,6
	Итого:	351	425,7	411	482,4
Второй завтрак	Фрукт	75		75	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150/10	104,3	200/10	187,2
	Макаронны отварные с маслом сливочным	90	44,3	115	67,5
	Биточки мясные	60	119,5	65	169,3
	Морс из ягод с сахаром	150	46,0	180	85,0
	Хлеб ржаной	33	62,4	50	78,0
	Итого:	533	376,5	665	587
Полдник	Булочка «Крендель»	60	141,1	65	175,1
	Молоко кипяченое	180	33,0	200	46,0
	Итого:	240	174,1	265	221,1
Ужин	Картофельное пюре с маслом сливочным	100	113,2	110	169,8
	Гуляш из индейки	60	42,0	65	64,7
	Чай с сахаром	150	42	180	45,5
	Хлеб пшеничный	25	78,6	30	104,8
	Итого:	335	275,8	385	384,8
Всего за день:		1459	1252,1	1726	1675,3

Приятного аппетита!