

Меню

на 3 декабря 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 рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	150	165	200	197
	Какао на молоке с сахаром	180	126.3	180	161.5
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/7/20	128.2	40/10/20	170.6
	Итого:	357	419.5	430	529.1
Второй завтрак	Фрукт	100		100	
Обед	Свекольник 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
	Итого:	543	369.6	640	506.7
Полдник	Пирог с капустой и яйцом	60	141.1	70	161.8
	Чай с сахаром	150	45.5	200	65,4
	Итого:	310	186.6	370	227.2
Ужин	Творожная запеканка с молочно – сметанным соусом	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	490	373.8
Всего за день:		1670	1298.4	2090	1636.8

Приятного аппетита!