

Меню

на 4 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	Омлет натуральный с маслом сливочным	120	113	150	123
	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
	Итого:	307	425,7	380	482,4
Второй завтрак	Яблоко	70		70	
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
		Итого:	523	376,5	630
Полдник	Булочка домашняя	60	141,1	65	175,1
	Чай с сахаром	180	33,0	200	46,0
		Итого:	240	174,1	265
Ужин	Картофель тушеный с индейкой и маслом сливочным	160	113,2	180	169,8
	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:		1609	1252,1	1691	1675,3

Приятного аппетита!