

21 мая 2024 г.

Ранний и дошкольный возраст

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	
	2-3 г.	3-7 л.	2-3 г.	3-7 л.
Каша гречневая на молоке с яйцом	180 гр.	200 гр.	230,7	148,4
Масло сливочное	10 гр.	10 гр.	70,90	70,90
Батон	20 гр.	30 гр.	71,19	79,10
Кофейный напиток с молоком	160 гр.	180 гр.	86,0	107,5
❖ 10-00 Нектар овощной	100 гр.	100 гр.	56,0	56,0
<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>	400,0	420,0	514,7	405,9

ОБЕД

Салат из свеклы с черносливом	40 гр.	50 гр.	63,12	78,9
Суп- лапша домашняя	160 гр.	180 гр.	60,24	96,3
Филе рыбное запеченное в соусе	50 гр.	70 гр.	126,8	158,7
Пюре картофельное	110 гр.	130 гр.	96,24	140,3
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	56,64	59,63
Хлеб пшеничный	20 гр.	30 гр.	75,14	79,10
Компот из изюма	160 гр.	180 гр.	81,36	101,7
<i>ИТОГО ОБЕД</i>	540,0	665,0	559,5	714,6

ПОЛДНИК

Ватрушка с джемом	50 гр.	70 гр.	178,4	223,0
Кефир с лактулозой	150 гр.	180 гр.	107,20	134,0
<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>	200,0	250,0	285,6	357,0

УЖИН

Салат зеленый с огурцом	40 гр.	50 гр.	39,16	68,95
Зраза куриная с омлетом и овощами	50 гр.	70 гр.	138,6	213,3
Капуста тушеная	110 гр.	130 гр.	43,91	54,89
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	56,6	59,6
Хлеб пшеничный	20 гр.	20 гр.	75,14	79,1
Чай с молоком	180 гр.	180 гр.	64,20	64,20
<i>ИТОГО УЖИН</i>	420,0	475,0	417,5	509,6