

22 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.
Вареники ленивые	90гр.	150 гр.	207,6	252,5
Соус молочный	20 гр.	25 гр.	20,6	22,0
Батон	20 гр.	35 гр.	71,19	92,28
Чай с молоком с сахаром	150 гр.	200 гр.	53,2	72,78
❖ 10-00 Сок фруктовый	100 гр.	100 гр.	43,0	43,0
<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>	360,0	410,0	489,5	439,6

**ОБЕД**

Суп гороховый с птицей	165 гр.	180 гр.	153,1	169,2
Гуляш из говядины	50 гр.	70 гр.	198,0	209,8
Макароны отварные	100 гр.	130 гр.	150,0	175,7
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	45,6	59,63
Хлеб пшеничный	20 гр.	30 гр.	48,6	79,10
Компот из груш	150 гр.	180 гр.	50,0	62,2
<i>ИТОГО ОБЕД</i>	540,0	615,0	818,6	755,7

**ПОЛДНИК**

Вафли	50 гр.	70 гр.	165,8	217,4
Напиток снежок	150 гр.	180 гр.	93,5	109,5
<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>	200,0	250,0	259,3	326,9

**УЖИН**

Салат из помидоров с луком	40 гр.	50 гр.	35,6	53,5
Запеканка картофельная с мясом	160 гр.	200 гр.	263,0	308,5
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	56,6	59,6
Хлеб пшеничный	20 гр.	20 гр.	75,14	48,64
Чай с сахаром	160 гр.	180 гр.	52,4	64,0
<i>ИТОГО УЖИН</i>	400,0	475,0	482,74	534,2