

23 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 манная молочная жидкая	150 гр.	200 гр.	177,5	187,5
Масло сливочное	7 гр.	10 гр.	49,6	70,9
Сыр полутвердый	10 гр.	15 гр.	40,0	60,0
Батон	20 гр.	30 гр.	48,6	79,1
Какао с молоком	150 гр.	180 гр.	91,0	79,60
❖ 10-00 Сок фруктовый	100 гр.	100 гр.	42,0	42,0
<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>	437,0	435,0	448,7	447,1

**ОБЕД**

Салат из свежих овощей с зеленью	40 гр.	50 гр.	153,1	45,97
Суп рыбный (сайра)	170 гр.	180 гр.	132,5	140,3
Говядина тушенная с овощами и картофелем	160 гр.	200 гр.	203,5	240,5
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	45,6	59,63
Хлеб пшеничный	20 гр.	30 гр.	48,6	79,10
Кисель из сока	150 гр.	180 гр.	140,0	153,6
<i>ИТОГО ОБЕД</i>	540,0	665,0	818,6	719,2

**ПОЛДНИК**

Булочка «Алтайская»	50 гр.	70 гр.	165,8	202,8
Биокефир	150 гр.	180 гр.	93,5	117,8
<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>	200,0	250,0	259,3	320,6

**УЖИН**

Филе минтая запеченное	60 гр.	70 гр.	143,3	159,3
Рагу овощное	110 гр.	130 гр.	134,3	158,8
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	56,6	59,6
Хлеб пшеничный	20 гр.	20 гр.	75,14	79,1
Чай с лимоном	180 гр.	180 гр.	52,4	40,1
Зефир	20 гр.	20 гр.	65,0	65,0
<i>ИТОГО УЖИН</i>	410,0	465,0	482,74	531,4