

24 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.
Макароны отварные с маслом и сыром	180 гр.	200 гр.	190,0	210,3
Батон	20 гр.	40 гр.	71,19	105,4
Напиток кофейный с молоком	160 гр.	180 гр.	87,68	107,5
Киви	110 гр.	110 гр.	56,40	56,40
❖ 10-00 Сок овощной	100 гр.	100 гр.	42,0	42,0
<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>	470,0	530,0	447,2	423,2

ОБЕД

Салат из свежих овощей с зеленью	40 гр.	50 гр.	66,3	75,2
Щи по-уральски с мясом	160 гр.	180 гр.	112,2	140,3
Котлета рыбная (минтай) с соусом	50\20 гр.	70\25 гр.	132,2	166,3
Картофель в молоке	100 гр.	130 гр.	83,50	98,6
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	56,64	59,63
Хлеб пшеничный	20 гр.	30 гр.	75,14	79,10
Напиток лимонный	160 гр.	180 гр.	101,5	103,6
<i>ИТОГО ОБЕД</i>	600,0	690,0	641,48	722,8

ПОЛДНИК

Булочка «Домашняя»	50 гр.	70 гр.	170,2	212,3
Молоко «Умница»	150 гр.	180 гр.	94,24	109,0
<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>	200,0	250,0	264,44	321,3

УЖИН

Сырники из творога	130 гр.	150 гр.	202,3	228,8
Соус молочный	30 гр.	35 гр.	24,0	26,0
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	56,6	59,6
Хлеб пшеничный	20 гр.	20 гр.	75,14	48,64
Чай с молоком	180 гр.	180 гр.	40,10	74,2
Мармелад	20 гр.	20 гр.	64,2	64,2
<i>ИТОГО УЖИН</i>	400,0	450,0	463,14	501,4