

«УТВЕРЖДАЮ»

1 июля 2025 г.

Ранний и дошкольный возраст

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	
	2-3 г.	3-7 л.	2-3 г.	3-7 л.
Омлет с сыром	100 гр.	120 гр.	179,2	212,0
Помидор свежий	50гр.	50 гр.	12,0	12,0
Чай с шиповником	180 гр.	180 гр.	41,2	41,2
Хлеб пшеничный	50 гр.	70 гр.	117,5	164,5
Яблоко	100 гр.	100 гр.	47,0	47,0
Итого завтрак:	380гр.	420 гр.	350,0	437,25

ОБЕД

Салат из морской капусты и моркови с яйцом	30 гр.	60 гр.	18,85	43,5
Суп овощной со сметаной с говядиной	180 гр.	200 гр.	99,0	103,0
Котлеты мясные с соусом	70 гр.	100 гр.	135,5	173,0
Макароны отварные	110 гр.	130 гр.	133,5	165,0
Компот из сухофруктов	180 гр.	180 гр.	62,5	62,5
Хлеб пшеничный	10 гр.	20 гр.	23,5	47,0
Хлеб ржано-пшеничный	10 гр.	20 гр.	23,2	46,4
<i>ИТОГО ОБЕД</i>	590 гр.	710 гр.	496,0	648,0

ПОЛДНИК

Печенье	30 гр.	50 гр.	125,0	208,5
Молоко кипяченое	180 гр.	200 гр.	108,0	120,0
<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>	210 гр.	250 гр.	233,0	648,0

УЖИН

Суфле из рыбы с маслом	73 гр.	85 гр.	121,3	163,0
Пюре из цветной капусты с картофелем	120 гр.	150 гр.	90,0	110,0
Чай с молоком	180 гр.	180 гр.	70,6	70,6
Хлеб пшеничный	40 гр.	50 гр.	94,0	117,5
ИТОГО УЖИН:	413, гр.	465 гр.	367,57	461,5