

«УТВЕРЖДАЮ»

2 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.
Каша молочная из риса и пшена с курагой	150 гр.	200 гр.	178,2	207,2
Хлеб, сыр, масло сливочное	30 гр.	42 гр.	109,0	154,0
Чай с сахаром	180 гр.	180 гр.	32,68	32,68
Банан	100 гр.	100 гр.	96,0	96,0
ИТОГО ЗАВТРАК:	360 гр.	422 гр.	320,0	402,0

ОБЕД

Салат из свежих огурцов	30 гр.	60 гр.	12,2	24,58
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	175 гр.	195 гр.	130,	137,0
Запеканка картофельная с печенью	173 гр.	205 гр.	252,4	315,0
Сок фруктовый	150 гр.	180 гр.	78,0	93,6
Хлеб пшеничный	20 гр.	20 гр.	47,0	47,0
Хлеб ржано-пшеничный	10 гр.	20 гр.	23,2	46,4
ИТОГО ОБЕД	558 гр.	680 гр.	542,4	66,34

ПОЛДНИК

Сочни с творогом	50 гр.	50 гр.	147,2	147,2
Снежок	180 гр.	200 гр.	142,2	158,0
ИТОГО ПОЛДНИК	230 гр.	250 гр.	290,0	305,0

УЖИН

Свежий помидор	30 гр.	30 гр.	7,2	7,2
Бефстроганов из куриного филе	60 гр.	80 гр.	142,5	165,2
Каша пшеничная	110 гр.	130 гр.	145,5	185,0
Чай с сахаром с лимоном	180 гр.	180 гр.	35,0	35,0
Хлеб пшеничный	20 гр.	30гр.	47,0	70,5
ИТОГО УЖИН:	400 гр.	450 гр.	377,0	470,54