

«УТВЕРЖДАЮ»

4 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 пшеничная	150 гр.	200 гр.	141,0	190,0
Хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное	30 гр.	42 гр.	109,0	154,0
Какао на молоке	180 гр.	180 гр.	97,7	105,68
Груша	100 гр.	100 гр.	47,0	47,0
ИТОГО ЗАВТРАК:	360 гр.	422 гр.	347,8	449,9

ОБЕД

Салат из цветной капусты, брокколи, помидоров	30 гр.	60 гр.	17,66	34,42
Суп картофельный с макаронами на птице	175 гр.	195 гр.	117,4	123,9
Бефстроганов из отварного мяса	60 гр.	80 гр.	127,0	165,0
Пюре картофельное	120 гр.	150 гр.	113,3	134,7
Сок фруктовый	150 гр.	180 гр.	69,0	82,8
Хлеб пшеничный	20 гр.	30 гр.	47,0	70,5
Хлеб ржано- пшеничный	10 гр.	40 гр.	23,2	92,8
<i>ИТОГО ОБЕД</i>	565 гр.	735 гр.	514,6	704,4

ПОЛДНИК

Печенье	30 гр.	50 гр.	125,1	208,5
Ряженка	180 гр.	200 гр.	97,2	108,0
<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>	210 гр.	250 гр.	222,3	316,5

УЖИН

Огурец свежий	30 гр.	30 гр.	3,3	3,3
Котлеты из курицы с соусом	70 гр.	100 гр.	145,2	202,7
Рис отварной с овощами	110 гр.	130 гр.	123,0	147,5
Чай с шиповником	180 гр.	180 гр.	41,2	49,18
Хлеб пшеничный	10 гр.	20 гр.	23,5	47,0
ИТОГО УЖИН:	400 гр.	460 гр.	336,2	449,7