

«УТВЕРЖДАЮ»

7 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 «Геркулес» с ягодами	150 гр.	200 гр.	138,0	190,0
Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр	30 гр.	42 гр.	109,0	154,0
Напиток кофейный	180 гр.	180 гр.	97,8	105,7
Мандарин	100 гр.	100 гр.	47,0	47,0
ИТОГО ЗАВТРАК:	360 гр.	422 гр.	344,7	449,5

ОБЕД

Салат из свежих помидоров и огурцов	30 гр.	60 гр.	15,2	30,23
Борщ из капусты со сметаной и мясом	180 гр.	200гр.	96,47	108,3
Плов из булгура с мясом	170 гр.	200 гр.	298,6	361,1
Сок фруктовый	150 гр.	180 гр.	69,0	82,8
Хлеб пшеничный	20 гр.	20 гр.	47,0	47,0
Хлеб ржаной	10 гр.	20 гр.	23,2	46,4
ИТОГО ОБЕД	560 гр.	680 гр.	549,5	675,8

ПОЛДНИК

Ватрушка с творогом	50 гр.	50 гр.	119,9	119,9
Йогурт	180 гр.	200гр.	154,8	172,0
ИТОГО ПОЛДНИК	230 гр.	250 гр.	274,7	291,9

УЖИН

Салат из овощей с кукурузой	30 гр.	60 гр.	17,48	34,29
Зразы рыбные с яйцом	70гр.	80 гр.	127,4	157,8
Картофель с овощами тушеные в соусе	120 гр.	150 гр.	112,6	133,6
Чай с молоком	180 гр.	180 гр.	62,68	70,66
Хлеб пшеничный	10 гр.	20 гр.	23,5	47,0
ИТОГО УЖИН:	410 гр.	490гр.	343,52	443,43