

«УТВЕРЖДАЮ»

14 мая 2025 г.

Ранний и дошкольный возраст

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	
	2-3 г.	3-7 л.	2-3 г.	3-7 л.
Хлопья кукурузные с молоком	150 гр.	200 гр.	150,0	240,0
Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр	30 гр.	42гр.	109,0	154,0
Какао на молоке	180 гр.	180 гр.	97,7	105,68
Банан	100 гр.	100 гр.	96,0	96,0
ИТОГО ЗАВТРАК:	360 гр.	422 гр.	356,7	499,6

ОБЕД

Салат из папоротника с яйцом	30 гр.	60 гр.	38,26	68,79
Суп-пюре из овощей	180гр.	200 гр.	93,02	100,03
Гуляш из говядины	60 гр.	80 гр.	107,4	130,4
Каша гречневая	110 гр.	130 гр.	126,8	155,8
Сок овощной	150 гр.	180 гр.	78,0	93,6
Хлеб пшеничный	20 гр.	20 гр.	47,0	47,0
Хлеб ржано-пшеничный	10 гр.	30 гр.	23,2	69,6
ИТОГО ОБЕД:	560 гр.	700 гр.	513,7	665,2

ПОЛДНИК

Сочни с творогом	50 гр.	50гр.	147,2	147,2
Снежок	180 гр.	200гр.	142,2	158,0
ИТОГО ПОЛДНИК	210 гр.	250 гр.	289,4	305,2

УЖИН

Подгарнировка из сладкого перца	30гр.	30гр.	8,1	8,1
Суфле из рыбы (горбуша)	73гр.	85 гр.	121,3	163,0
Пюре картофельное	120 гр.	150 гр.	113,3	134,7
Чай с молоком	180 р.	180 гр.	62,6	70,6
Хлеб пшеничный	20 гр.	40 гр.	47,0	94,0
ИТОГО УЖИН:	423 гр.	455 гр.	352,4	462,4