

«УТВЕРЖДАЮ»

19 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.
Каша молочная из риса и пшена с курагой	150 гр.	200гр.	178,2	207,2
Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр	30 гр.	42 гр.	109,0	154,0
Чай с сахаром	180 гр.	180 гр.	32,68	40,66
Мандарин	100 гр.	100 гр.	38,0	38,0
ИТОГО ЗАВТРАК:	360 гр.	422 гр.	319,9	401,8

ОБЕД

Салат из свежих помидоров и перца сладкого	30 гр.	60 гр.	17,04	33,66
Суп с макаронами на птице	175 гр.	195 гр.	117,4	123,9
Фрикадельки мясные с соусом	70 гр.	100 гр.	135,1	177,0
Овощи запеченные	120 гр.	150 гр.	108,7	135,2
Сок фруктовый	150 гр.	180 гр.	69,0	82,8
Хлеб пшеничный	10 гр.	20 гр.	23,5	47,0
Хлеб ржано-пшеничный	10 гр.	30 гр.	23,2	69,6
ИТОГО ОБЕД	565 гр.	735гр.	494,12	669,33

ПОЛДНИК

Ватрушка с творогом	50 гр.	50 гр.	119,95	119,95
Йогурт	180 гр.	200 гр.	154,8	172,0
ИТОГО ПОЛДНИК	210 гр.	250 гр.	274,75	291,9

УЖИН

Огурец свежий	30 гр.	30 гр.	3,3	3,3
Гуляш из куриного филе	60 гр.	80 гр.	136,14	162,14
Каша гречневая	110 гр.	130 гр.	126,89	155,8
Чай ягодный	180 гр.	180 гр.	35,8	43,78
Хлеб пшеничный	20 гр.	30 гр.	47,0	70,5
ИТОГО УЖИН:	400 гр.	450 гр.	349,13	435,56