

«УТВЕРЖДАЮ»

20 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.
Горошек зеленый	50 гр.	50 гр.	20	20
Омлет с сыром	100 гр.	120 гр.	179,2	211,5
Чай с сахаром и лимоном	180 гр.	180 гр.	34,72	42,7
Хлеб пшеничный	50 гр.	70 гр.	117,5	164,5
Яблоко	100 гр.	100 гр.	47,0	47,0
ИТОГО ЗАВТРАК:	380 гр.	420 гр.	351,4	438,7

ОБЕД

Салат из картофеля с зеленым горошком	30 гр.	60гр.	31,53	62,37
Суп-пюре из брокколи	180 гр.	200 гр.	73,35	89,81
Бефстроганов из отварной говядины	60 гр.	80гр.	126,9	165,1
Каша пшеничная	110 гр.	130 гр.	145,5	184,9
Компот из сухофруктов	180 гр.	180 гр.	62,5	70,5
Хлеб пшеничный	20 гр.	20 гр.	47,0	47,0
Хлеб ржано-пшеничный	10 гр.	30 гр.	23,2	69,6
ИТОГО ОБЕД:	590 гр.	700 гр.	510,1	689,4

ПОЛДНИК

Печенье	30 гр.	50 гр.	125,1	208,5
Молоко кипяченое	180 гр.	200 гр.	108	120
ИТОГО ПОЛДНИК:	210 гр.	250 гр.	233,1	328,5

УЖИН

Салат из свежих помидоров	40 гр.	60 гр.	38,01	51,66
Биточки из кальмаров и рыбы	70 гр.	80 гр.	100,6	130,1
Картофель и овощи тушеные в соусе	120 гр.	150 гр.	112,6	133,6
Чай с молоком	180 гр.	180 гр.	62,6	70,6
Хлеб пшеничный	10 гр.	20 гр.	23,5	47,0
ИТОГО УЖИН:	420 гр.	490 гр.	337,4	433,1