

«УТВЕРЖДАЮ»

1 июля 2024 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 рисовая	150 гр.	200 гр.	207,6	289,6
Масло	10 гр.	10 гр.	70,90	70,90
Батон	20 гр.	30 гр.	48,64	79,10
Какао с молоком	150 гр.	180 гр.	87,5	109,6
Мандарин	95 гр.	100 гр.	15,20	30,40
<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>	425 гр.	520 гр.	429,8	579,6
❖ 10-00 Сок фруктовый	100 гр.	100 гр.	56,0	56,0

ОБЕД

Салат из помидоров с луком	40 гр.	50 гр.	35,60	44,58
Свекольник	165 гр.	180 гр.	80,22	92,25
Рулет мясной с соусом	60 гр.	70 гр.	125,2	127,2
Пюре картофельное	100 гр.	130 гр.	106,0	130,3
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	56,64	59,63
Хлеб пшеничный	20 гр.	30 гр.	75,14	79,10
Компот из сухофруктов	150 гр.	180 гр.	84,20	106,5
<i>ИТОГО ОБЕД</i>	555,0	665,0	563	658,62

ПОЛДНИК

Ватрушка с творогом	50 гр.	70 гр.	173,2	202,1
Молоко Умница	150 гр.	180 гр.	90,0	108,0
<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>	200,0	250,0	263,2	310,1

УЖИН

Салат из огурцов с маслом растительным	40 гр.	50 гр.	32,60	48,95
Филе минтая запеченное	50 гр.	70 гр.	70,80	129,3
Рагу овощное	110 гр.	130 гр.	118,0	148,8
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	56,6	59,6
Хлеб пшеничный	20 гр.	20 гр.	75,14	79,1
Кисель из апельсинового сока	150 гр.	180 гр.	128,0	145,1
<i>ИТОГО УЖИН</i>	390,0	475,0	481,14	580,42