

2 июля 2024г.

Ранний и дошкольный возраст

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	
	2-3 г.	3-7 л.	2-3 г.	3-7 л.
Запеканка из творога	130 гр.	150 гр.	188,0	375,9
Соус абрикосовый	20 гр.	25 гр.	60,50	75,63
Батон	20 гр.	30 гр.	48,64	79,10
Чай зеленый с молоком	150 гр.	180 гр.	52,40	71,33
Апельсин	95 гр.	100 гр.	44,0	44,0
<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>	415 гр.	485 гр.	393,5	645,9
❖ 10-00 Сок овощной	100 гр.	100 гр.	56,0	56,0

ОБЕД

Салат из свеклы и горошка зеленого	40 гр.	50 гр.	49,60	62,0
Суп с макаронами на птице	165 гр.	180 гр.	106,6	116,2
Шницель рыбный (минтай)	55 гр.	70 гр.	82,60	105,1
Рагу овощное	100 гр.	130 гр.	130,6	169,8
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	56,64	59,63
Хлеб пшеничный	20 гр.	30 гр.	75,14	79,10
Напиток лимонный	150 гр.	180 гр.	85,90	103,6
<i>ИТОГО ОБЕД</i>	550,0	665,0	587,08	695,6

ПОЛДНИК

Булочка «Домашняя»	50 гр.	70 гр.	193,10	277,0
Ацидофилин	150 гр.	180 гр.	84,0	103,5
<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>	200,0	250,0	277,1	380,5

УЖИН

Салат из помидоров с маслом	40 гр.	50 гр.	60,10	90,20
Голубцы ленивые с соусом	125 гр.	200 гр.	204,2	243,5
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	56,6	59,6
Хлеб пшеничный	20 гр.	20 гр.	75,14	79,1
Чай с сахаром	150 гр.	180 гр.	52,40	64,0
<i>ИТОГО УЖИН</i>	355,0	485,0	448,44	505,9