

3 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 манная с плодами	130 гр.	150 гр.	220,3	268,8
Соус клюквенный	25 гр.	30 гр.	13,2	15,60
Масло сливочное	10 гр.	10 гр.	70,90	70,90
Батон	20 гр.	30 гр.	48,64	79,10
Кофейный напиток с молоком	150 гр.	180 гр.	52,40	107,5
Банан	95 гр.	100 гр.	117,5	117,5
<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>	430 гр.	500 гр.	522,9	659,4
❖ 10-00 Сок фруктовый	100 гр.	100 гр.	56,0	56,0

**ОБЕД**

Салат из свежих огурцов с зеленью	40 гр.	50 гр.	30,60	38,31
Борщ сибирский	165 гр.	180 гр.	135,6	147,9
Филе птицы тушеное с картофелем	170 гр.	200 гр.	119,8	135,8
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	56,64	59,63
Хлеб пшеничный	20 гр.	30 гр.	75,14	79,10
Компот из изюма	150 гр.	180 гр.	84,80	101,76
<i>ИТОГО ОБЕД</i>	565,0	665,0	502,58	562,6

**ПОЛДНИК**

Пирожок с рисом и яйцом	60 гр.	70 гр.	158,60	185,0
Варенец с лактулозой	150 гр.	180 гр.	101,0	121,2
<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>	210,0	250,0	259,60	306,2

**УЖИН**

Винегрет овощной	40 гр.	50 гр.	52,30	78,55
Макароны отварные	100 гр.	130 гр.	150,0	180,6
Бефстроганов из печени	50 гр.	70 гр.	89,82	108,0
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>	400,0	475,0	476,26	539,6