

«УТВЕРЖДАЮ»

4 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.
Пудинг из творога с изюмом	130 гр.	150 гр.	200,9	301,0
Соус молочный сладкий	25 гр.	25 гр.	26,0	16,0
Масло сливочное	10 гр.	10 гр.	70,90	70,90
Батон	20 гр.	30 гр.	71,19	79,10
Чай с молоком	160 гр.	200 гр.	52,40	52,78
<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>	455,0	415,0	501,2	519,7

ОБЕД

Салат из морской капусты с клюквой	40 гр.	50 гр.	36,45	37,98
Суп рыбный по-шведски (сайра)	160 гр.	180 гр.	112,2	126,3
Жаркое по-домашнему	160 гр.	200 гр.	256,1	355,7
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	56,64	59,63
Хлеб пшеничный	20 гр.	30 гр.	75,14	79,10
Кисель из вишни	160 гр.	180 гр.	105,7	132,24
<i>ИТОГО ОБЕД</i>	580,0	665,0	642,2	791,0

ПОЛДНИК

Печенье	45 гр.	70 гр.	195,10	253,0
Йогурт фруктовый	160 гр.	180 гр.	87,20	138,6
<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>	205,0	225,0	282,30	391,6

УЖИН

Салат из консервированных огурцов	40 гр.	50 гр.	42,24	52,80
Рыба запеченная по-русски	160 гр.	200 гр.	217,8	322,3
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	56,6	59,6
Хлеб пшеничный	20 гр.	20 гр.	75,14	79,1
Чай с лимоном	180 гр.	180 гр.	32,08	40,10
<i>ИТОГО УЖИН</i>	405,0	475,0	385,12	523,5