

5 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 из овсяных хлопьев «Геркулес»	150 гр.	200 гр.	203,0	275,8
Сыр полутвердый	10 гр.	15 гр.	40,0	60,0
Масло сливочное	7 гр.	10 гр.	49,60	70,90
Батон	20 гр.	30 гр.	48,64	79,10
Кофейный напиток с молоком	150 гр.	180 гр.	87,50	107,5
Киви	95 гр.	100 гр.	37,84	47,30
<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>	442 гр.	535 гр.	466,5	640,6
❖ 10-00 Сок фруктовый	100 гр.	100 гр.	43,0	43,0

**ОБЕД**

Салат из свеклы с огурцом	40 гр.	60 гр.	53,50	80,30
Щи из свежей капусты с мясом	165 гр.	200 гр.	93,68	113,6
Тефтели рыбные с соусом	65 гр.	80 гр.	95,5	113,8
Рис отварной	100 гр.	110 гр.	146,1	160,7
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	45,60	59,63
Хлеб пшеничный	20 гр.	30 гр.	48,64	79,10
Компот из сухофруктов	150 гр.	180 гр.	84,20	106,5
<i>ИТОГО ОБЕД</i>	560,0	685,0	567,22	713,63

**ПОЛДНИК**

Пирожок печеный с картофелем и луком	50 гр.	70 гр.	155,0	181,3
Йогурт фруктовый	150 гр.	180 гр.	113,0	138,6
<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>	200 гр.	250 гр.	268	319,9

**УЖИН**

Огурец консервированный	25 гр.	25 гр.	3,50	3,50
Рагу из овощей с мясом отварным	160 гр.	200 гр.	217,8	349,4
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	56,6	59,6
Хлеб пшеничный	20 гр.	20 гр.	75,14	79,1
Чай с молоком и сахаром	180 гр.	180 гр.	65,5	65,5
<i>ИТОГО УЖИН</i>	405,0	460,0	385,12	557,1