

13 мая 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 манная жидкая	150 гр.	200 гр.	177,5	237,5
Батон	20 гр.	30 гр.	48,64	79,10
Какао с молоком	180 гр.	180 гр.	91,0	109,6
Груша	95 гр.	100 гр.	47,50	47,50
<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>	445 гр.	510 гр.	364,6	473,7
❖ 10-00 Сок овощной	100 гр.	100 гр.	43,0	43,0

ОБЕД

Салат из помидоров с луком и маслом	40 гр.	50 гр.	35,60	53,50
Сур гороховый вегетарианский	150 гр.	180 гр.	84,60	112,8
Оладьи из печени	60 гр.	70 гр.	157,7	183,9
Рагу овощное	100 гр.	130 гр.	130,6	169,8
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	45,60	59,63
Хлеб пшеничный	20 гр.	30 гр.	48,64	79,10
Компот из клюквы	150 гр.	180 гр.	52,50	63,44
<i>ИТОГО ОБЕД</i>	540,0	665,0	555,24	722,34

ПОЛДНИК

Булочка «Розовая»	50 гр.	70 гр.	130,4	182,5
Снежок	150 гр.	180 гр.	112,0	134,0
<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>	200,0	250,0	242,4	316,5

УЖИН

Салат из квашеной капусты с яблоком	40 гр.	50 гр.	28,0	42,20
Запеканка картофельная с мясом	130 гр.	200 гр.	263	268,5
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	56,6	59,6
Хлеб пшеничный	20 гр.	20 гр.	75,14	48,64
Чай с сахаром	180 гр.	180 гр.	52,4	64,0
Мармелад	20 гр.	20 гр.	64,20	64,20
<i>ИТОГО УЖИН</i>	410,0	495,0	539,34	547,1