

14 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.
Сырники с морковью с соусом	65 гр.	150 гр.	147,5	340,4
Батон	20 гр.	30 гр.	48,64	79,10
Чай с молоком	150 гр.	180 гр.	53,20	65,50
Груша	100 гр.	100 гр.	27,5	27,5
<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>	335 гр.	460 гр.	276,8	512,5
❖ 10-00 Сок фруктовый	100 гр.	100 гр.	43,0	43,0
<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>	335,0	460,0	292,3	512,5

**ОБЕД**

Салат из огурцов и горошка с маслом	40 гр.	50 гр.	77,81	116,8
Рассольник ленинградский с птицей	165 гр.	180 гр.	122,2	150,0
Котлета рыбная (минтай)	60 гр.	70 гр.	101,2	147,2
Пюре картофельно-морковное	100 гр.	130 гр.	76,6	91,12
Хлеб ржано-пшеничный	20 гр.	25 гр.	45,60	59,63
Хлеб пшеничный	20 гр.	30 гр.	48,64	79,10
Кисель из черной смородины	150 гр.	180 гр.	103,5	124,2
<i>ИТОГО ОБЕД</i>	555,0	665,0	575,55	768,12

**ПОЛДНИК**

Булочка «Веснушка»	50 гр.	70 гр.	157,0	219,8
Ряженка	150 гр.	180 гр.	98,0	119,2
<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>	200,0	250,0	255	339,0

**УЖИН**

Икра из баклажанов	20 гр.	30 гр.	15,70	23,60
Зраза куриная с омлетом и овощами	60 гр.	70 гр.	152,4	243,3
Овощи отварные с маслом сливочным	100 гр.	130 гр.	116,20	127,8
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>	400,0	455,0	448,12	543,0