

Меню на 13.10.2023 г.

(3-7 лет)

I завтрак:

1. Каша жидкая манная – 190/5г/131,63ккал
2. Какао с молоком – 180г/107ккал
3. Яйцо вареное – 40г/62,8ккал
4. Хлеб пшеничный – 35г/82,95ккал

II завтрак: Сок фруктовый – 180г/76ккал

Обед:

1. Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной – 180/8г/81,54ккал
2. Гуляш из отварного мяса – 70г/126ккал
3. Каша рассыпчатая гречневая – 130г/205,6ккал
4. Свекла отварная – 50г/23,5ккал
5. Компот из сушеных фруктов (изюм) – 180г/88,2ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 37,5г/71,3ккал

Полдник:

1. Ватрушка королевская с творогом – 80г/220,8ккал
2. Чай с лимоном - 180г/7/34,8ккал

(2-3 года)

I завтрак:

1. Каша жидкая манная – 140/3г/96,99ккал
2. Какао с молоком – 180г/107ккал
3. Яйцо вареное – 40г/62,8ккал
4. Хлеб пшеничный – 30г/71,1ккал

II завтрак: Сок фруктовый – 160г/68,24ккал

Обед:

1. Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной – 150/5г/67,95ккал
2. Гуляш из отварного мяса – 50г/156,25ккал
3. Каша рассыпчатая гречневая – 110г/205,94ккал
4. Свекла отварная – 30г/14,1ккал
5. Компот из сушеных фруктов (изюм) – 150г/47,08ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 30г/57,04ккал

Полдник:

1. Ватрушка королевская с творогом – 70г/193,2ккал
2. Чай с лимоном - 150г/3,5/29ккал