

Меню на 09.10.2023 г (3-7 лет)

I завтрак:

1. Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке – 200/5г/220,6ккал
2. Чай с сахаром – 200г/37,3ккал
3. Бутерброд с маслом – 37,5/5г/93,5ккал

II завтрак: Сок фруктовый – 180г/76ккал

Обед:

1. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной – 200/8 г/107ккал
2. Тефтели – 80г/114,81ккал
3. Макароны изделия отварные – 130г/134,4ккал
4. Икра морковная – 50г/64,5ккал
5. Напиток из шиповника – 200г/105,5ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 40г/76ккал

Полдник:

1. Пудинг из творога с яблоком – 100г/213,47ккал
2. Соус фруктовый -50г/28,8 ккал
3. Чай с лимоном – 180г/34,8 ккал
(2-3 лет)

I завтрак:

1. Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке – 160/3г/171,01,6ккал
2. Чай с сахаром – 160г/29,87ккал
3. Бутерброд с маслом – 30/5г/112,2ккал

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

Обед:

1. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной – 160/5 г/75,7ккал
2. Тефтели – 60г/91,33ккал
3. Макароны изделия отварные – 120г/124ккал
4. Икра морковная – 30г/38,7ккал
5. Напиток из шиповника – 160г/84,27ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 35г/66,55ккал

Полдник:

1. Пудинг из творога с яблоком – 80г/170,77ккал
2. Соус фруктовый -50г/28,8 ккал
3. Чай с лимоном – 150г/29ккал