

## Меню на 12.01.2023 г.

(2-3 года)

### I завтрак:

1. Каша вязкая "Дружба" – 150/3г/145,28ккал
2. Бутерброд с повидлом – 30/8г/95,85ккал
3. Чай с молоком – 160г/79,1ккал

**II завтрак:** Яблоко – 120г/52,8ккал

### Обед:

1. Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной – 150/5г/89,7ккал
2. Рыба отварная – 60/5г/48,94ккал
3. Пюре картофельное – 110г/104,13ккал
4. Икра морковная – 50г/64,5ккал
5. Компот из апельсинов – 150г/63,9ккал
6. Хлеб пшеничный – 30г/71,1ккал
7. Хлеб ржано-пшеничный – 30г/57,04ккал

### Полдник:

1. Вареники ленивые с маслом сливочным – 60/2г/130,8ккал
2. Напиток из шиповника – 150г/79ккал

(3-7 лет)

### I завтрак:

1. Каша вязкая "Дружба" – 180/5г/174,33ккал
2. Бутерброд с повидлом – 37,5/13г/131,8ккал
3. Чай с молоком – 180г/88,9ккал

**II завтрак:** Яблоко – 120г/52,8ккал

### Обед:

1. Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной – 200/8г/119,6ккал
2. Рыба отварная – 80/5г/64ккал
3. Пюре картофельное – 130г/123,07ккал
4. Икра морковная – 60г/77,4ккал
5. Компот из апельсинов – 180г/76,6ккал
6. Хлеб пшеничный – 30г/71,1ккал
7. Хлеб ржано-пшеничный – 37,5г/71,3ккал

### Полдник:

1. Вареники ленивые с маслом сливочным – 80/4г/174,4ккал
2. Напиток из шиповника – 180г/95ккал