

Меню на 13.01.2023 г.
(2-3 года)

I завтрак:

1. Каша жидкая пшеничная – 150/3г/130ккал
2. Бутерброд с сыром – 30/10г/132,8ккал
3. Кофейный напиток с молоком – 160г/80,85ккал

II завтрак: Йогурт питьевой фруктовый – 135г/79,7ккал

Обед:

1. Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне – 150/5г/78,75ккал
2. Котлета мясная – 60г/133,2ккал
3. Овощи тушеные – 120г/100,8ккал
4. Икра свекольная – 50г/56,8ккал
5. Компот из кураги – 150г/73,5ккал
7. Хлеб ржано-пшеничный – 30г/57,04ккал

Полдник:

1. Омлет натуральный с маслом – 100г/157ккал
2. Чай с лимоном – 150/3,5г/29ккал
3. Хлеб пшеничный – 30г/71,1ккал

(3-7 лет)

I завтрак:

1. Каша жидкая пшеничная – 180/5г/156ккал
2. Бутерброд с сыром – 40/15г/176,9ккал
3. Кофейный напиток с молоком – 180г/91ккал

II завтрак: Йогурт питьевой фруктовый – 150г/88,5ккал

Обед:

1. Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне – 200/8г/105ккал
2. Котлета мясная – 70г/155,4ккал
3. Овощи тушеные – 130г/109,2ккал
4. Икра свекольная – 50г/56,8ккал
5. Компот из кураги – 180г/101,7ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 37,5г/71,3ккал

Полдник:

1. Омлет натуральный с маслом – 100г/157ккал
2. Чай с лимоном – 180/7г/34,8ккал
3. Хлеб пшеничный – 35г/82,95ккал