

## Меню на 19.01.2023 г.

(2-3 года)

### I завтрак:

1. Каша вязкая "Дружба" – 155/3г/150,12ккал
2. Бутерброд с маслом – 30/3г/69,15ккал
3. Кофейный напиток с молоком – 160г/80,85ккал

### II завтрак: Ряженка – 135г/79,65ккал

Печенье – 20г/83,4ккал

### Обед:

1. Суп картофельный с рыбой – 150г/158,75ккал
2. Рыба, тушенная с овощами – 60г/55,5ккал
3. Картофельное пюре – 110/2,5г/104,13ккал
4. Икра морковная – 50г/64,5ккал
5. Компот из свежих груш – 150г/52ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 30г/57,04ккал

### Полдник:

1. Омлет натуральный с маслом – 100г/157ккал
2. Чай с сахаром – 150г/28ккал
3. Груша – 120г/55,2ккал

(3-7 лет)

### I завтрак:

1. Каша вязкая "Дружба" – 180/5г/174,33ккал
2. Бутерброд с маслом – 37,5/5г/93,5ккал
3. Кофейный напиток с молоком – 180г/91ккал

### II завтрак: Ряженка – 150г/88,5ккал

Печенье – 20г/83,4ккал

### Обед:

1. Суп картофельный с рыбой – 180г/190,53ккал
2. Рыба, тушенная с овощами – 80г/74ккал
3. Картофельное пюре – 130/4г/123,07ккал
4. Икра морковная – 70г/90,3ккал
5. Компот из свежих груш – 180г/54,82ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 37,5г/71,3ккал

### Полдник:

1. Омлет натуральный с маслом – 100г/157ккал
2. Чай с сахаром – 180г/33,6ккал
3. Груша – 120г/55,2ккал