

Меню на 28.03.2024 г.

(3-7 лет)

I завтрак:

1. Каша жидкая манная – 160г/5г/185,6ккал
2. Бутерброд с маслом – 37,5г/5г/112,2ккал
3. Какао с молоком – 200г/118,89ккал

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

Обед:

1. Суп картофельный с рыбой – 180г/190,53ккал
2. Рыба отварная – 80г/5г/64ккал
3. Рагу из овощей – 150г/178,61ккал
4. Огурец соленый – 50г/7ккал
5. Компот из сушеных фруктов (изюм) – 180г/98ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 37,5г/71,3ккал

Полдник:

1. Сырник из творога – 100г/234ккал
2. Соус молочный сладкий – 50 г/50,75
3. Чай с сахаром – 180г/33,6ккал

(2-3года)

I завтрак

1. Каша жидкая манная – 160г/5г/185,6ккал
2. Бутерброд с маслом – 30г/3г/93,5ккал
3. Какао с молоком – 160г/94,93ккал

II завтрак: Йогурт питьевой фруктовый – 120г/68,5ккал

Обед:

1. Суп картофельный с рыбой – 160г/169,3ккал
2. Рыба отварная – 60г/5г/64ккал
3. Рагу из овощей – 120г/145,2ккал
4. Огурец соленый – 30г/4,2ккал
5. Компот из сушеных фруктов (изюм) – 160г/50,22ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 35г/66,55ккал

Полдник:

1. Сырник из творога – 80г/187ккал
2. Соус молочный сладкий – 50 г/50,75
3. Чай с сахаром – 150г/28ккал