

## Меню на 16.01.2024 г.

(3-7 лет)

### I завтрак:

1. Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром – 160г/5/165,3ккал
2. Бутерброд с сыром – 40/15г/176,9ккал
3. Какао с молоком – 180г/107ккал

**II завтрак:** Яблоко – 150г/69ккал

### Обед:

1. Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной – 200/8г/145,2ккал
2. Тефтели – 80г/114,8ккал
3. Картофельное пюре – 130г/123,06ккал
4. Икра свекольная – 50 г/56,8ккал
5. Компот из свежих яблок – 200г/97,6,82ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 37,5г/71,3ккал

### Полдник:

1. Запеканка из творога – 100/247ккал
2. Чай с сахаром – 180г/33,6ккал
3. Соус фруктовый – 50г/28,8 ккал

(2-3года)

### I завтрак:

1. Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром – 150г/5/155ккал
2. Бутерброд с сыром – 30/10г/123,5ккал
3. Какао с молоком – 160г/94,93ккал

**II завтрак:** Яблоко – 150г/69ккал

### Обед:

1. Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной – 160/5/116,2ккал
2. Тефтели – 70г/106,6ккал
3. Картофельное пюре – 110г/104,13ккал
4. Икра свекольная – 30 г/57,04ккал
5. Компот из свежих яблок – 150г/52ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 30г/57,04ккал

### Полдник:

1. Запеканка из творога – 80/197,6ккал
2. Чай с сахаром – 150г/28,8ккал
3. Соус фруктовый – 50г/28,8 ккал