

Меню на 19.01.2024 г.

(3-7 лет)

I завтрак:

1. Каша жидкая пшеничная – 160/5г/138,67ккал
2. Бутерброд с сыром – 30/15г/104,25ккал
3. Какао с молоком – 200г/118,89ккал

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 – 80г/207,2ккал
3. Овощи тушеные – 150г/126ккал
4. Огурцы соленые – 50г/7ккал
5. Напиток из шиповника– 200г/105,5ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 37,5г/71,3ккал

Полдник:

1. Омлет натуральный с маслом – 150г/235,5ккал
2. Чай с сахаром – 180/33,6ккал
3. Хлеб пшеничный – 20г/47,4ккал

(2-3 лет)

I завтрак:

1. Каша жидкая пшеничная – 150/3г/130ккал
2. Бутерброд с сыром – 30/10г/123,5ккал
3. Какао с молоком – 160г/94,93ккал

II завтрак: Йогурт питьевой фруктовый – 120г/88,5ккал

Обед:

1. Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне – 150/5г/78,75ккал
2. Котлета мясная – 60г/155,4ккал
3. Овощи тушеные – 110г/92,4ккал
4. Огурцы соленые – 30г/4,2ккал
5. Напиток из шиповника– 150г/79ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 30г/57,04ккал

Полдник:

1. Омлет натуральный с маслом – 130г/204,1ккал
2. Чай с сахаром – 150/28ккал
3. Хлеб пшеничный – 15г/35,55ккал