

Меню на 22.01.2024 г.

(3-7 лет)

I завтрак:

1. Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным – 190/5г/209,63ккал
2. Чай с сахаром – 200г/37,3ккал
3. Бутерброд с маслом – 40/5г/98,88ккал

II завтрак: Сок фруктовый – 180г/76ккал

Обед:

1. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной – 200/8г/107ккал
2. Котлета «Улыбка»– 80г/154,6ккал
3. Рагу из овощей – 150г/178,61ккал
4. Огурец соленый – 50г/7ккал
5. Компот из яблок – 200г/97,6ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 37,5г/71,3ккал

Полдник:

1. Запеканка из круп – 90/212,67ккал
2. Соус сметанный сладкий - 50г/88,5ккал
3. Чай с лимоном – 180/7/34,8 ккал

(2-3года)

I завтрак:

1. Каша ячневая жидкая на сгущенном молоке с маслом сливочным – 160/3г/165,49ккал
2. Чай с сахаром – 160г/29,87ккал
3. Бутерброд с маслом – 30/5г/112,2ккал

II завтрак: Сок фруктовый – 150г/64ккал

Обед:

1. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной – 150/5г/70,65ккал
2. Котлета «Улыбка»– 70г/135,22ккал
3. Рагу из овощей – 110г/133,1ккал
4. Огурец соленый – 30г/4,2ккал
5. Компот из яблок – 150г/73,2ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 30г/57,04ккал

Полдник:

1. Запеканка из круп – 80/189,04,67ккал
2. Соус сметанный сладкий - 30г/40,8ккал
3. Чай с лимоном – 150/3,5/29 ккал