

Меню на 30.01.2024 г.

(3-7 лет)

I завтрак:

1. Каша жидкая пшеничная – 180/5г/156ккал
2. Бутерброд с сыром – 30/15г/176,9ккал
3. Кофейный напиток с молоком – 180г/91ккал

II завтрак: Фрукт свежий – 100г/ккал

Обед:

1. Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной – 180/8г/130,7ккал
2. Шницель рубленый - 70/160,12ккал
3. Каша рисовая рассыпчатая – 130/189,8 ккал
4. Икра свекольная – 60г/68,16ккал
5. Компот из свежих плодов (груша)– 180г/88,2ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 37,5г/71,3ккал

Полдник:

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

(2-3 года)

I завтрак:

1. Каша жидкая пшеничная – 160/3г/ 129,97ккал
2. Бутерброд с сыром – 30/10г/127,42,9ккал
3. Кофейный напиток с молоком – 160г/80,85ккал

II завтрак: Фрукт свежий – 100г/ккал

Обед:

1. Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной – 1505г/108,94ккал
2. Шницель рубленый - 50/116,67ккал
3. Каша рисовая рассыпчатая – 110/160,6 ккал
4. Икра свекольная – 30г/34,08ккал
5. Компот из свежих плодов (груша)– 150г/52ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 30г/57,04ккал

Полдник:

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