

Меню на 22.07.2024 г.
(3-7 лет)

I завтрак:

1. Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке – 200г/5г/220,6ккал
2. Чай с сахаром – 200г/37,3ккал
3. Бутерброд с маслом – 37,5г/5г/93,5ккал

II завтрак: Яблоко– 150г/67,23ккал

Обед:

1. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной – 200г/8 г/107ккал
2. Тефтели – 80г/114,81ккал
3. Макароны отварные – 130г/134,4ккал
4. Икра морковная – 50г/64,5ккал
5. Напиток из шиповника – 200г/105,5ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 40г/76ккал

Полдник:

1. Пудинг из творога с яблоком – 100г/213,47ккал
2. Соус фруктовый -50г/28,8 ккал
3. Чай с лимоном – 180г/34,8 ккал

(2-3 лет)

I завтрак:

1. Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке – 160г/3г/171,01,6ккал
2. Чай с сахаром – 160г/29,87ккал
3. Бутерброд с маслом – 30г/5г/112,2ккал

II завтрак: Яблоко– 150г/67,23ккал

Обед:

1. Борщ с фасолью и картофелем со сметаной – 160г/5 г/75,7ккал
2. Тефтели – 60г/91,33ккал
3. Макароны отварные – 120г/124ккал
4. Икра морковная – 30г/38,7ккал
5. Напиток из шиповника – 160г/84,27ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 35г/66,55ккал

Полдник:

1. Пудинг из творога с яблоком – 80г/170,77ккал
2. Соус фруктовый -50г/28,8 ккал
3. Чай с лимоном – 150г/29ккал

Меню на 23.07.2024 г.

(3-7 лет)

I завтрак:

1. Суп молочный с макаронными изделиями – 200г/145,2ккал
2. Кофейный напиток с молоком – 180г/90,5ккал
3. Бутерброд с повидлом – 37,5/13г/131,8ккал

II завтрак: Груша – 170г/76,2ккал

Обед:

1. Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной по-домашнему – 190г/229,14ккал
3. Икра свекольная – 50г/56,8ккал
4. Компот из свежих яблок – 200г/97,6ккал
5. Хлеб ржано-пшеничный – 40г/76ккал

Полдник:

1. Манник с фруктовым соусом – 85/216,3/8,65ккал
2. Соус фруктовый -50г/28,8 ккал
3. Чай с сахаром – 200г/37,3ккал

(2-3 лет)

I завтрак:

1. Суп молочный с макаронными изделиями – 160г/116,16ккал
2. Кофейный напиток с молоком – 160г/80,85ккал
3. Бутерброд с повидлом – 30/8г/92,75,8ккал

II завтрак: Груша – 170г/76,2ккал

Обед:

1. Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной по-домашнему – 170г/205,02ккал
3. Икра свекольная – 30г/34,08ккал
4. Компот из свежих яблок – 170г/72,89ккал
5. Хлеб ржано-пшеничный – 35г/66,55ккал

Полдник:

1. Манник с фруктовым соусом – 75/190,87ккал
2. Соус фруктовый -30г/17,3 ккал
3. Чай с сахаром – 150г/28ккал

Меню на 24.07.2024 г.

(3-7 лет)

I завтрак:

1. Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром – 160/5г/165,31ккал
2. Бутерброд с сыром – 30/15г/104,25ккал
3. Чай с молоком – 200г/98,8ккал

II завтрак: Снежок – 150г/88,5ккал

Обед:

1. Бульон из кур с гренками – 180/35г/140ккал
2. Котлета рубленая из птицы – 70/2г/171,5ккал
3. Рагу из овощей – 130г/157,3ккал
4. Огурец соленый – 50г/7ккал
5. Компот из свежих плодов (груша) – 180г/88,2ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 37,5г/71,3ккал

Полдник:

1. Омлет натуральный с маслом- 150г/235,5,27ккал
2. Хлеб ржано-пшеничный – 20г/47,4ккал
3. Чай с сахаром – 150г/28ккал

(2-3 лет)

I завтрак:

1. Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром – 150/3г/155ккал
2. Бутерброд с сыром – 30/10г/123,5ккал
3. Чай с молоком – 160г/79,1ккал

II завтрак: Снежок – 135г/56,4ккал

Обед:

1. Бульон из кур с гренками – 170/20г/69,33ккал
2. Котлета рубленая из птицы – 60/2г/147ккал
3. Рагу из овощей – 120г/145,2ккал
4. Огурец соленый – 30г/4,2ккал
5. Компот из свежих плодов (груша) – 160г/55,46ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 35г/66,55ккал

Полдник:

1. Омлет натуральный с маслом- 130г/204,1ккал
2. Хлеб ржано-пшеничный – 20г/47,4ккал
3. Чай с сахаром – 150г/28ккал

Меню на 25.07.2024 г.
(3-7 лет)

I завтрак:

1. Каша жидка пшеничная – 180/5г/151,28ккал
2. Бутерброд с маслом – 37,5/5г/93,5ккал
3. Какао с молоком – 200г/100,56ккал

II завтрак: Бифидок – 150г/88,5ккал

Обед:

1. Суп картофельный с рыбой – 180г/190,53ккал
2. Шницель рыбный натуральный – 70/4г/116,2ккал
3. Картофельное пюре – 130г/123,06ккал
4. Икра морковная – 50 г/64,5ккал
5. Напиток из шиповника – 180г/95ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 37,5г/71,3ккал

Полдник:

1. Пирожок печеный с капустой и яйцом – 90г/239,62ккал
2. Чай с сахаром – 200/7г/239,62ккал

(2-3 года)

I завтрак:

1. Каша жидка пшеничная – 160/3г/134,46ккал
2. Бутерброд с маслом – 30/3г/112,2ккал
3. Какао с молоком – 160г/80,85ккал

II завтрак: Бифидок – 130г/76,7ккал

Обед:

1. Суп картофельный с рыбой – 150г/158,75ккал
2. Шницель рыбный натуральный – 50/3г/83ккал
3. Картофельное пюре – 110г/104,13ккал
4. Икра морковная – 30 г/64,5ккал
5. Напиток из шиповника – 150г/79ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 30г/57,04ккал

Полдник:

1. Пирожок печеный с капустой и яйцом – 60г/159,8ккал
2. Чай с сахаром – 150/3,5г/79ккал

Меню на 26.07.2024 г.

(3-7 лет)

I завтрак:

1. Каша жидкая манная – 190/5г/131,63ккал
2. Какао с молоком – 180г/107ккал
3. Яйцо вареное – 40г/62,8ккал
4. Хлеб пшеничный – 35г/82,95ккал

II завтрак: Яблоко – 150г/69ккал

Обед:

1. Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной – 180/8г/81,54ккал
2. Гуляш из отварного мяса – 70г/126ккал
3. Каша рассыпчатая гречневая – 130г/205,6ккал
4. Свекла отварная – 50г/23,5ккал
5. Компот из сушеных фруктов (изюм) – 180г/88,2ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 37,5г/71,3ккал

Полдник:

1. Ватрушка королевская с творогом – 80г/220,8ккал
2. Чай с лимоном - 180г/7/34,8ккал

(2-3 года)

I завтрак:

1. Каша жидкая манная – 140/3г/96,99ккал
2. Какао с молоком – 180г/107ккал
3. Яйцо вареное – 40г/62,8ккал
4. Хлеб пшеничный – 30г/71,1ккал

II завтрак: Яблоко – 150г/69ккал

Обед:

1. Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной – 150/5г/67,95ккал
2. Гуляш из отварного мяса – 50г/156,25ккал
3. Каша рассыпчатая гречневая – 110г/205,94ккал
4. Свекла отварная – 30г/14,1ккал
5. Компот из сушеных фруктов (изюм) – 150г/47,08ккал
6. Хлеб ржано-пшеничный – 30г/57,04ккал

Полдник:

1. Ватрушка королевская с творогом – 70г/193,2ккал
2. Чай с лимоном - 150г/3,5/29ккал