

Меню на 21.01.2025 г.

от 1,6 до 3-х лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к/калорий
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная молочная жидкая	155	3,0	4,0	16,0	114,0
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	3,0	5,0	7,0	84,0
Какао с молоком	150	3,0	3,0	12,0	82,0
<b>2-й завтрак</b>					
Сок фруктовый	150	1,0	-	10,0	42,0
Печенье	5,0	1,0	1,0	7,0	28,0
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с крупой	150	2,0	2,0	15,0	88,0
Фрикадельки рыбные	60	17,0	7,0	5,0	150,0
Пюре картофельное	120	3,0	4,0	18,0	119,0
Компот из сушеных фруктов	150	-	-	14,0	59,0
Хлеб ржаной	30	2,0	-	12,0	58,0
Свекла отварная	40	1,0	-	4,0	17,0
<b>Полдник</b>					
Рагу из овощей	110	3,0	5,0	20,0	139,0
Чай с сахаром	150	-	-	18,0	72,0

от 3-х до 7-ми лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к/калорий
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,0	6,0	21,0	156,0
Бутерброд с маслом и сыром	40/15/5	5,0	6,0	10,0	109,0
Какао с молоком	180	3,0	3,0	14,0	95,0
<b>2-й завтрак</b>					
Сок фруктовый	100	1,0	-	10,0	42,0
Печенье	10	1,0	1,0	7,0	44,0
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с крупой	200	3,0	3,0	20,0	123,0
Фрикадельки рыбные	80	21,0	10,0	7,0	199,0
Пюре картофельное	150	3,0	5,0	22,0	146,0
Компот из сушеных фруктов	180	-	-	14,0	57,0
Хлеб ржаной	40	2,0	-	16,0	78,0
Светла отварная	60	1,0	-	5,0	26,0
<b>Полдник</b>					
Рагу из овощей	170	4,0	9,0	29,0	214,0
Чай с сахаром	180	-	-	14,0	56,0