

Меню на 21.11.2024 г.

от 1,6 до 3-х лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к/калорий
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	155	4,0	4,0	11,0	92,0
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	5,0	5,0	10,0	106,0
Какао с молоком	150	3,0	3,0	12,0	83,0
<b>2-й завтрак</b>					
Сок овощной	100	1,0	-	10,0	70,0
<b>Обед</b>					
Борщ с капустой и картофелем	150	2,0	4,0	11,0	88,0
Котлеты рубленые из птицы	50	13,0	11,0	8,0	182,0
Пюре картофельное с морковью	110	2,0	3,0	17,0	103,0
Горошек консервированный	30	1,0	-	1,0	5,0
Напиток из плодов шиповника	150	-	-	13,0	54,0
Хлеб ржаной	30	2,0	-	12,0	58,0
<b>Полдник</b>					
Булочка домашняя	60	5,0	2,0	28,0	131,0
Ряженка	130	3,0	3,0	5,0	61,0

от 3-х до 7-ми лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к/калорий
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,0	4,0	15,0	116,0
Бутерброд с маслом и сыром	40/15/5	7,0	6,0	17,0	153,0
Какао с молоком	180	3,0	3,0	14,0	93,0
<b>2-й завтрак</b>					
Сок овощной	100	1,0	-	10,0	42,0
<b>Обед</b>					
Борщ с капустой и картофелем	200	3,0	6,0	17,0	129,0
Котлеты рубленые из птицы	70	17,0	12,0	11,0	224,0
Пюре картофельное с морковью	150	4,0	4,0	20,0	131,0
Горошек консервированный	50	1,0	-	2,0	8,0
Напиток из плодов шиповника	180	-	-	15,0	62,0
Хлеб ржаной	40	2,0	-	16,0	78,0
<b>Полдник</b>					
Булочка домашняя	80	6,0	3,0	36,0	184,0
Ряженка	150	4,0	4,0	6,0	66,0