

Меню на 31.05.2024г.

от 1,6 до 3-х лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к/калорий
Завтрак					
Каша ячневая молочная	150	3,0	5,0	14,0	116,0
Бутерброд с маслом	30/5	1,0	2,0	9,0	59,0
Кофейный напиток с молоком	150	1,0	1,0	6,0	42,0
Яйцо куриное	30	5,0	5,0	-	63,0
2-й завтрак					
Фрукт яблоко	100	1,0	-	20,0	70,0
Обед					
Борщ с капустой и картофелем	150	1,0	4,0	10,0	82,0
Жаркое по-домашнему	160	18,0	15,0	23,0	298,0
Напиток из плодов шиповника	150	-	-	13,0	54,0
Хлеб ржаной	30	2,0	-	12,0	58,0
Полдник					
Ватрушка	60	4,0	1,0	28,0	119,0
Молоко	150	3,0	4,0	6,0	71,0

от 3-х до 7-ми лет

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	к/калорий
Завтрак					
Каша ячневая молочная	200	5,0	7,0	21,0	169,0
Бутерброд с маслом	40/7	2,0	3,0	12,0	79,0
Кофейный напиток с молоком	180	1,0	1,0	8,0	49,0
Яйцо куриное	60	5,0	5,0	-	63,0
2-й завтрак					
Фрукт яблоко	100	1,0	-	20,0	85,0
Обед					
Борщ с капустой и картофелем	200	2,0	6,0	16,0	131,0
Жаркое по-домашнему	200	21,0	18,0	29,0	362,0
Напиток из плодов шиповника	180	-	-	15,0	62,0
Хлеб ржаной	40	2,0	-	16,0	77,0
Полдник					
Ватрушка	80	5,06	3,1	37,0	161,5
Молоко	180	4,0	5,0	7,0	89,0