

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 |