

# Ежедневное меню основного (организованного) питания

на 24 декабря 2022 года

	Наименование блюд	Выход блюд			
		В грамм.		В калориях	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Завтрак	Каша Гречневая перловая	130	150	142,7	145,5
	Соус ореховый с маслом	30	50	45,3	125,5
	Какао на молоке, сыр.	180	200	23,7	0,3
Второй завтрак	В 10 ч 15м				
	Орех м.	100	100	47	47
Обед	Салат из свеклы	40	60	36,5	54,6
	Рапсовый сок лимонно-апельсиновый с мякотью и сахаром	180	200	139,1	154,5
	Каши Гречневая с мясом и овощами	150	200	271,6	340
	Копчености из мяса индейки	150	120	62,4	22,2
	Чай зеленый с медом	20/15	30/20	33,8/30,1	50,6/40,2
Полдник	Пирожок с капустой	50	50	29	29
	"Сметанник"	180	200	140,4	156
Ужин	Икра морковная	40	60	37,4	37,4
	Котлета рыбная	60	40	98,7	137
	Картофель отварной с маслом	120	150	114,8	143,5
	Чай с (лимонный) молоком	130(5/3)	200(5/7)	22,7	22,7
	Чай зеленый	20	20	33,8	33,8