

Ежедневное меню основного (организованного) питания

на 19 января 2023 года

	Наименование блюд	Выход блюд			
		В грамм.		В калориях	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес"	130	150	142,1	142,5
	творожная				
	Булочка с маслом	40	50	100,4	125,5
	Чай с сахаром	180	200	18,5	20,4
Второй завтрак	В 10 и 15 м				
	Фрукты	100	100	44,3	44,3
Обед	Салат рапсово-огуречный из морковной капусты	40	60	15,2	22,7
	Сырный суп с макаронами	150	200	108,8	145
	Макароны отваренные	110	130	113	133
	Гуляш из отварного мяса	60/60	160	189	250
	Каша пшеничная с маслом	150	200	14,4	19,4
	Пюре картофельное	20/15	25/20	33,8	30,1
	Компот				42,2/40,1
Полдник	Мапшоток кефирно-молочный и сметаночный	180	200	140,4	156
	Печенье	25	50	41,8	143,5
Ужин	Сырники из творога с яблоками и сметаной	120/10	130/20	152,5	198
	Чай с сахаром	180/5	180/5	20,4	20,4