

# Ежедневное меню основного (организованного) питания

на 22 марта 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
	творог				
	Булочка с маком	40	50	109,2	136,5
	Чай с сахаром	180	200	18,5	20,4
Второй завтрак	Фрукты 15г	100	100	43	43
	Фрукты, сок.	160	200	189	92,9
Обед	Омлет соевый	40	60	5,6	8,4
	Борщ со свеклой капустой с мясом и сметаной	150	180	119,5	144
	Пюре картофельное из картофеля	60	40	144,6	202,5
	Макаронные изделия	60/50	130	103	155
	Компот из ягод	150	180	22	26,3
	Кефир 3,2% жирности	20/30	15/15	33,8	30,1
Полдник	Вафли	25	50	41,8	143,5
	Молоко кипяченое	150	200	22,5	110
Ужин	Омлет картофельный	40	60	24,6	34,4
	Котлеты рыбные	60	40	98,4	137
	Каша Гречневая со сметаной	110	130	152,2	195,5
	Чай с лимоном	180/57	180/57	22,4	23,2
	Кефир 3,2% жирности	20	20	33,8	33,8