

Ежедневное меню основного (организованного) питания

на " 21 " июля 20 23 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюд			
		Вес блюда (грамм)		Энергетическая ценность блюда (килокалорий)	
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
Завтрак	Каша Гречневая	130	150	142,7	145,5
	Мюсли				
	Бутерброд с маслом	30	50	45,3	125,5
	Чай с лимоном	180/5/7	180/5/7	22,4	23,2
II завтрак	В 10ч 15м				
	Сок	150	200	68,9	94,6
Обед	Салат из кукурузы	40	60	35,6	53,1
	Суп картофельный с мяк. издр. курицей ем	180	180	145,8	146,2
	Рулетики из рыбы	60	80	108,5	143,2
	Рис с овощами	40/40	—	108,1	—
	Рис отварной	—	130	—	142,8
	Каша из пшеницы	150	180	68,4	82,2
	Мюсли с йогуртом	20	—	33,8	—
	Мюсли с йогуртом	—	20	—	40,1
Подник	Сырники из творога с яблоками и цукк.	120/10	130/20	152,5	198
	Чаш. кисл. «Сметанка»	150	200	114	156
Ужин	Салат из свежих овощей	40	60	36,5	54,6
	Оладьи из пшеницы	60	80	86,6	131,5
	Каша Гречневая	120	150	88,4	120,5
	Кисель ячменный	180	200	61,2	46,8
	Мюсли с йогуртом	30	20	50,6	33,8