



Меню

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность
		блюда	(ккал)
День 6			
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	237,70
	Горошек зелёный	50	18,50
	Чай с молоком	180	48,20
	Бутерброды с джемом	40	153,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	457,70
2-ой ЗАВТРАК	Сок виноградный	100	68,20
	Пряник	30	109,80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		130	178,00
ОБЕД	Винегрет	60	39,00
	Суп крестьянский с крупой	200	122,10
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	117,30
	Каша гречневая	150	238,90
	Хлеб столовый	40	124,40
	Напиток из шиповника	180	58,80
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		710	700,50
ПОЛДНИК	Ряженка	150	87,20
	Булочка Ванильная	100	241,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	328,40
УЖИН	Курица тушенная с морковью	70	91,90
	макароны отварные	150	202,00
	Хлеб пшеничный	20	46,90
	Чай с сахаром и лимоном	180	21,80
	Яблоко	100	44,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		530	407,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2040	2071,60