



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 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 39,00 |
| | Суп крестьянский с крупой | 200 | 122,10 |
| | Рыбные фрикадельки | 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 | Кефир | 150 | 87,20 |
| | Булочка Ванильная | 100 | 241,20 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 250 | 328,40 |
| УЖИН | Курица тушеная 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 |