



Меню на 19 января 2021 г

Категория Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 8			
ЗАВТРАК	Каша молочная овсяная	200	228,40
	Кофейный напиток	180	126,54
	Бутерброд с джемом	40	133,20
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	488,14
2-ой ЗАВТРАК	Сок апельсиновый	100	64,30
	Вафли	20	90,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		120	154,30
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с перцем	60	69,00
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	104,94
	Фрикадельки рыбные	80	97,07
	Соус томатный	30	26,24
	Рис отварной	150	136,40
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	90,50
	Компот из брусники	180	65,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		750	589,20
ПОЛДНИК	Ряженка	150	80,50
	Коржик молочный	100	200,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	280,50
УЖИН	Тефтели из мяса с рисом («ежики»)	70	176,80
	Соус белый основной	20	60,00
	Картофель тушеный	150	139,68
	Хлеб пшеничный	20	80,00
	Чай с сахаром	180	138,60
	Фрукты	100	150,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	745,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2080	2257,22