

МЕНЮ на « » 2024 г.

ЗАВТРАК:

	Наименование блюда	Выход порций гр		Калорийность	
		до 3 л	до 7 л	до 3 л	до 7 л
1	Каша манная молочная жидкая	150	200	115,89	157,88
2	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/7	25/6/10	103,98	130,47
3	Кофейный напиток с молоком	180	180	60,6	77,11
		362	421	280	360

2 – ой ЗАВТРАК:

1	Снежок	100	120	76,5	91,8

ОБЕД: 70 90

1	Закуска из белокочанной капусты	30	50	21,59	31,48
2	Суп картофельный с лапшой домашней	150	200	131,78	175,42
3	Плов из курицы	130	160	215,52	267,23
4	Хлеб пшеничный, ржаной	15/30	15/37,5	91,65	106,13
5	Сок (яблочный)	150	180	48	57,6
		505	642,5	508,5	637,86

ПОЛДНИК:

1	Ленивые вареники со сметаной	130/25	160/25	278/61	413/61
2	Чай с сахаром	150	180	20,56	24,67
		305	365	425	432,96
				1290,4	1602,9

Рекомендации для родителей на ужин детям:

Рыба припущенная под маринадом 70 80

Овощи тушеные 130 150

Хлеб пшеничный 10 15

Ягодный морс 150 180