

Меню

15.01.202	<i>До 3-х лет</i>		<i>С 3 до 7 лет</i>	
	<i>Вес, гр</i>	<i>Калорийность, ккал</i>	<i>Вес, гр</i>	<i>Калорийность, ккал</i>
Завтрак				
<i>Чай с молоком</i>	180	39.83	200	44.21
<i>Запеканка из творога с морковью</i>	130	116.37	180	181.63
<i>Бутерброд с маслом</i>	30	90.66	30	90.66
<i>Батон нарезной</i>	15	37.64	20	48.90
Итого за завтрак:		284.50	365.40	
2-й завтрак				
<i>Кефир</i>	180	89.82	180	89.82
Итого за 2-й завтрак:		89.82	89.82	
Обед				
<i>Салат мозаика</i>	30	37.61	50	62.81
<i>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</i>	150	102.80	180	132.37
<i>Гуляш</i>	60	128.45	70	159.51
<i>Рагу из овощей</i>	110	117.77	130	158.97
<i>Кисель яблочный</i>	150	51.34	180	61.61
<i>Хлеб ржаной</i>	20	33.08	30	49.62
Итого за обед:		471.06	624.89	
Уплотненный полдник				
<i>Салат из свеклы с черносливом</i>	30	16.62	50	27.76
<i>Поджарка из свинины</i>	60	80.10	70	115.78
<i>Каша гречневая с луком</i>	110	87.62	130	127.39
<i>Молоко кипяченое</i>	180	95.40	200	105.47
<i>Булочка молочная</i>	60	104.59	60	104.59
<i>Батон нарезной</i>	15	37.64	20	50.06
Итого за уплотненный полдник:		402.17	531.05	

