

Меню

30.01.2025

Возрастная категория: 3-7 лет осень-зима

День 9 (четверг)							
ЗАВТР	Омлет натуральный(яйцо,молоко,сл/м,м/р)	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
	Бутерброд с сыром(сыр,батон)	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Какао с молоком(какао,сахар,молоко)	200	4,00	5,86	24,36	96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	17,21	25,75	44,60	318,21	
ЗАВТР	Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	50	0,54	3,05	1,72	36,4	56
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной(свекла,картофель,фасоль,морковь,т.п, м/р,сахар,бульон говяж,чеснок,сметана,капуста)	180	3,60	5,40	37,15	270	84
	Жаркое по-домашнему(мясо говяж,картофель,лук,морковь,т.п,м/р)	150	6,93	8,91	29,67	229,7	259
	Чай с сахаром(чай в.с,сахар)	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		612	14,7	17,9	77,7	688,06
ПОЛДН	Булочка домашняя (мука,сахар,м/сл,яйцо,дрожжи)	60	3,70	6,26	40,72	126,7	424
	Кисломолочный напиток	190	5,51	4,75	7,98	83,6	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,21	11,01	48,70	210,3	
УЖИН	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)(творог 5%,мука,яйцо,м/р,молоко сгущ,сметана)	150	26,66	21,53	15,39	361,89	219
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	11,87	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		402	30,2	22,07	20,2	494,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1767	72,9	77,23	212,2	1806,97	