МЕНЮ 20 ИЮНЯ 2022

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | 1-3 лет | 3-7 лет | 1-3 лет | 3-7 лет | 1-3 лет | 3-7 лет | 1-3 лет | 3-7 лет | 1-3 лет | 3-7 лет |
|  | Выход порции | | белки | | жиры | | углеводы | | калорийность | |
| Каша пшеничная | 160 | 180 | 6,26 | 7,58 | 6,07 | 7,22 | 24,29 | 29,6 | 159,75 | 196 |
| Чай | 165 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,98 | 8,98 | 40 | 58 |
| Хлеб с маслом | 20/5 | 26/5 | 1,69 |  | 2,52 | 4,56 | 9,66 | 14,47 | 82,8 | 105,5 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яблоко | 115 | 120 | 0,4 | 0,6 | 0,4 | 0,6 | 9,8 | 14,7 | 47 | 70,5 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат Приморский | 40 | 60 | 1,41 | 1,55 | 3,81 | 5,08 | 0,68 | 0,91 | 55,5 | 74 |
| Щи с курицей и сметаной | 150 | 180 | 3,4 | 4,75 | 3,63 | 6,53 | 4,54 | 14,19 | 103,35 | 132 |
| Рис с маслом | 110 | 130 | 0,7 | 1 | 2,32 | 3,23 | 22,9 | 29,72 | 128,5 | 156,4 |
| Фрикадельки мясные в сметано-томатном соусе | 60/20 | 70/20 | 8,51 | 10,98 | 8,78 | 9,76 | 13,75 | 18,19 | 142,5 | 159,33 |
| Компот | 150 | 180 | 0,42 | 0,51 | 0 | 0 | 20,45 | 24,23 | 83 | 90 |
| Хлеб | 40 | 55 | 1,88 | 2,9 | 0,28 | 0,6 | 19,92 | 26,9 | 85,60 | 126 |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырник | 115 | 130 | 4,28 | 6,2 | 5,2 | 7,96 | 18,68 | 22,2 | 189,1 | 208,2 |
| Молочный соус | 35 | 50 | 3,5 | 7 | 3,37 | 5,5 | 4,08 | 6,62 | 40 | 45 |
| Какао | 150 | 180 | 1 | 1,2 | 1,08 | 1,3 | 10,83 | 13 | 75 | 90 |
| Хлеб | 20 | 26 | 1,8 | 2,07 | 0,2 | 0,22 | 10,9 | 12,0 | 47,75 | 56,75 |