МЕНЮ 22 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 |
| Вермишель молочная | 160 | 180 | 5,66 | 6,21 | 4,6 | 6,47 | 18,82 | 22,09 | 138,53 | 162 |
| Кофейный напиток | 165 | 190 | 1,08 | 1,3 | 1,08 | 1,3 | 11,67 | 14 | 76,67 | 92 |
| Хлеб с маслом  | 21/5 | 27/5 | 1,69 | 2,52 | 2,52 | 4,56 | 9,66 | 14,47 | 82,8 | 105,5 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Йогурт | 142 | 155 | 4,06 | 4,35 | 3,48 | 4,8 | 5,6 | 6 | 82,6 | 88,5 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат кукуруза с яйцом и луком | 40 | 60 | 3,62 | 5,84 | 3,41 | 6,83 | 3,41 | 6,49 | 47 | 66 |
| Суп-уха из горбуши | 150 | 180 | 3,28 | 4,1 | 3,08 | 7,16 | 16,76 | 20,93 | 116,1 | 145 |
| Ленивые голубцы с говядиной | 150 | 180 | 8,88 | 11,21 | 13,85 | 15,73 | 19,59 | 21,77 | 238,53 | 273,49 |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вареники с картофелем | 140 | 170 | 7,14 | 10,36 | 4,2 | 6,2 | 43,52 | 63,29 | 241,4 | 351 |
| Чай с лимоном | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,98 | 8,98 | 57,9 | 70,32 |
| Хлеб | 20 | 26 | 1,8 | 2,28 | 0,2 | 0,24 | 11,5 | 14,76 | 57,9 | 70,32 |