МЕНЮ 24 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 пшенная молочная | 160 | 180 | 6,26 | 7,58 | 6,07 | 7,22 | 24,29 | 29,6 | 159,75 | 196 |
| Кофейный напиток | 165 | 190 | 1,08 | 1,3 | 1,08 | 1,3 | 11,67 | 14 | 76,67 | 92 |
| Хлеб с маслом | 20/5 | 26/5 | 1,69 |  | 2,52 | 4,56 | 9,66 | 14,47 | 82,8 | 105,5 |
| Яйцо отварное 1/2 | 20 | 20 | 2,5 | 2,5 | 2,3 | 2,3 | 0,15 | 0,15 | 31,5 | 31,5 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сок | 100 | 100 | 1,2 | 1,2 | 0,2 | 0,2 | 2,3 | 2,3 | 10,6 | 10,6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 40 | 60 | 0,79 | 1,05 | 3,63 | 4,84 | 4,54 | 6,05 | 53,99 | 73,33 |
| Свекольник курицей и сметаной | 150 | 180 | 3,95 | 5,27 | 5,37 | 7,16 | 15,8 | 21,07 | 107 | 119,33 |
| Гречка с маслом | 110 | 130 | 3,11 | 3,68 | 4,28 | 5,06 | 13,97 | 16,45 | 106,8 | 126,2 |
| Курица запеченная | 70 | 80 | 9,69 | 12,91 | 7,29 | 9,71 | 0 | 0 | 112,8 | 120,4 |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп с зеленым горошком и яйцом. | 150 | 180 | 1,16 | 2,0 | 1,6 | 2,2 | 5,9 | 6,02 | 96,32 | 104,5 |
| Ватрушка с повидлом | 40 | 50 | 3,8 | 4,8 | 2,7 | 3,7 | 18,2 | 18,98 | 116,8 | 146,4 |
| Чай с лимоном | 150 | 180 | 0,06 | 0,09 | 0 | 0 | 6,3 | 7,75 | 23,56 | 38,28 |
| Хлеб | 20 | 26 | 1,8 | 2,07 | 0,2 | 0,22 | 10,9 | 12,0 | 47,75 | 56,75 |