МЕНЮ НА 20 МАРТА 2023 ГОДА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 «Геркулес» молочная | 160 | 180 | 3,52 | 4,75 | 5,21 | 5,96 | 14,3 | 16,7 | 121,25 | 138,2 |
| Чай | 165 | 190 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,98 | 8,98 | 40 | 58 |
| Хлеб с маслом и сыром | 20/5/5 | 25/5/7 | 3,83 | 4,39 | 5,56 | 6,41 | 9,66 | 14,47 | 101,5 | 119 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 125 | 130 | 0,3 | 0,32 | 0,3 | 0,32 | 7,8 | 8,0 | 40,2 | 40,6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Приморский» | 40 | 60 | 0,91 | 1,05 | 4,31 | 5,58 | 0,71 | 0,94 | 61,8 | 80,3 |
| Рассольник с курицей и сметаной | 150 | 180 | 3,28 | 4,1 | 3,08 | 7,16 | 16,76 | 20,93 | 116,1 | 145 |
| Плов с мясом | 150 | 180 | 10,9 | 13,25 | 10,6 | 12,9 | 40,3 | 44,2 | 304,32 | 359,91 |
| Компот | 150 | 180 | 0,42 | 0,51 | 0 | 0 | 20,45 | 24,23 | 83 | 90 |
| Хлеб | 40 | 50 | 1,88 | 2,9 | 0,28 | 0,6 | 19,92 | 26,9 | 85,60 | 126 |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырник | 115 | 130 | 4,8 | 6,2 | 5,2 | 7,96 | 20,68 | 25,2 | 189 | 208,3 |
| Молочный соус | 30 | 50 | 3,5 | 7 | 3,37 | 5,5 | 4,08 | 6,62 | 40 | 45 |
| Какао | 150 | 180 | 1 | 1,2 | 1,08 | 1,2 | 10,83 | 13 | 75 | 90 |
| Хлеб | 15 | 20 | 1,8 | 2,28 | 0,2 | 0,24 | 11,5 | 14,76 | 57,9 | 70,32 |