МЕНЮ НА 21 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 манная 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 | 20/5 | 25/5 | 1,69 | 2,6 | 2,52 | 4,56 | 9,66 | 14,47 | 82,8 | 105,5 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 125 | 130 | 0,3 | 0,32 | 0,3 | 0,32 | 7,8 | 8,0 | 40,2 | 40,6 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат «Степной» | 40 | 60 | 0,76 | 1,05 | 3,05 | 4,06 | 4,18 | 5,85 | 46,19 | 63 |
| Свекольник с курицей и сметаной | 150 | 180 | 3,95 | 5,27 | 5,37 | 7,16 | 15,8 | 21,07 | 107,0 | 119,33 |
| Печень тушенная с картофелем по домашнему | 150 | 180 | 12,26 | 15,69 | 13,33 | 14,23 | 24,3 | 26,55 | 284,12 | 384,1 |
| Компот | 150 | 180 | 0,42 | 0,51 | 0 | 0 | 20,45 | 24,23 | 83 | 90 |
| Хлеб | 41 | 55 | 1,88 | 2,9 | 0,28 | 0,6 | 19,92 | 26,9 | 85,60 | 126 |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет | 60 | 60 | 6,38 | 6,38 | 10,52 | 10,52 | 4,09 | 4,09 | 123,8 | 123,8 |
| Икра кабачковая | 30 | 40 | 0,44 | 0,52 | 1,98 | 2,03 | 2,47 | 3,63 | 25,1 | 36,8 |
| Печенье | 20 | 20 | 1,5 | 1,5 | 1,96 | 1,96 | 14,8 | 14,8 | 83,16 | 83,16 |
| Кисель | 150 | 180 | 0,42 | 0,51 | 0 | 0 | 20,45 | 24,23 | 83 | 90 |
| Хлеб | 17 | 18 | 1,8 | 2,28 | 0,2 | 0,24 | 11,5 | 14,76 | 57,9 | 70,32 |