МЕНЮ НА 28.08.2023 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 | 6,26 | 7,58 | 6,07 | 7,22 | 24,29 | 29,6 | 159,7 | 196 |
| Кофейный напиток | 165 | 190 | 1,08 | 1,3 | 1,08 | 1,3 | 12,67 | 16 | 76,67 | 92 |
| Батон с маслом и сыром | 20/5/5 | 25/5/7 | 3,83 | 4,39 | 5,59 | 6,41 | 9,66 | 14,47 | 101,5 | 119 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| яблоко | 110 | 130 | 1,2 | 1,2 | 1,3 | 136 | 4,2 | 5,8 | 11,2 | 13,2 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из морской капусты с овощами | 40 | 60 | 0,41 | 0,55 | 3,81 | 5,08 | 0,68 | 0,91 | 55,5 | 74 |
| Рассольник с курицей и сметаной | 150 | 180 | 3,28 | 4,1 | 3,08 | 7,16 | 16,76 | 20,93 | 116,1 | 145 |
| Плов с говядиной | 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 | 52 | 1,88 | 2,9 | 0,28 | 0,6 | 19,92 | 26,9 | 85,60 | 126 |
| **Усиленный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырник | 1150 | 135 | 4,8 | 6,2 | 5,2 | 7,96 | 20,68 | 25,2 | 189,1 | 208,2 |
| Какао | 150 | 180 | 0,06 | 0,09 | 0 | 0 | 6,43 | 7,75 | 23,56 | 38,28 |
| Сметанный соус | 40 | 60 | 0,86 | 1,2 | 2,2 | 3,09 | 5,47 | 4,12 | 52,43 | 71,48 |
| Хлеб | 11 | 12 | 1,8 | 2,28 | 0,2 | 0,24 | 11,5 | 14,76 | 57,9 | 70,32 |