

Меню для детей с 3 до 7 лет

Дата: 13.05.2024

Завтрак

Наименование блюда	Нетто (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	160	163
Чай с лимоном и сахаром	200	54
Бутерброд с маслом	60	204
Яйца вареные	60	94
Итого	480	515

Обед

Наименование блюда	Нетто (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Морковь отварная порционная	50	17
Борщ со сметаной	180	78
Плов из говядины	200	325
Сок	180	83
Хлеб пшеничный	35	66
Хлеб ржаной	30	56
Итого	675	626

Полдник

Наименование блюда	Нетто (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Снежок	180	92
Калач сдобный	70	187
Итого	250	278

Ужин

Наименование блюда	Нетто (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Морковно-творожная запеканка	150	268
Соус молочный (сладкий)	30	31
Чай с сахаром	180	60
Хлеб ржаной	20	37
Фрукты	150	34
Итого	530	431
Итого за день	1935	1851

Меню для детей с 2 до 3 лет

Дата: 13.05.2024

Завтрак

Наименование блюда	Нетто (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	153
Чай с лимоном и сахаром	180	48
Бутерброд с маслом	40	136
Яйца вареные	60	94
Итого	430	432

Обед

Наименование блюда	Нетто (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Морковь отварная порционная	30	10
Борщ со сметаной	150	65
Плов из говядины	160	267
Сок	150	69
Хлеб пшеничный	30	57
Хлеб ржаной	20	38
Итого	540	507

Полдник

Наименование блюда	Нетто (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Снежок	150	76
Калач сдобный	50	131
Итого	200	207

Ужин

Наименование блюда	Нетто (граммы)	Энергетическая ценность (ккал)
Морковно-творожная запеканка	130	217
Соус молочный (сладкий)	30	31
Чай с сахаром	150	34
Хлеб ржаной	20	37
Фрукты	150	34
Итого	480	354
Итого за день	1650	1500