

МЕНЮ
с 19.11.2024 по 19.11.2024 (вторник - вторник)

Дети от 3 до 7 лет

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
19.11.2024 вторник						
Завтрак						
Чай с сахаром	180		37	0,10	0,03	9,10
Хлеб пшеничный	40		79	3,41	0,64	14,80
Каша вязкая манная молочная	150		178	5,41	7,59	22,07
Итого -		0,00	294	8,92	8,26	45,97
Второй завтрак						
Яблоки	100		44	0,40	0,40	9,80
Итого -		0,00	44	0,40	0,40	9,80
Обед						
Хлеб ржаной	40		69	2,64	0,48	13,64
Суп с рыбными консервами	180	0,26	108	7,17	3,79	11,18
Пюре картофельное с морковью	130	0,61	109	3,73	2,02	19,09
Компот из изюма	180		80	0,30		19,80
Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	70		97	11,15	3,72	4,70
салат картофельный с квашенной капустой и кукурузой	60		56	1,07	3,52	5,06
Итого -		0,87	519	26,06	13,53	73,47
Полдник						
Йогурт	180		146	10,80	3,24	18,36
Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)	80		236	5,16	2,54	48,05
Яйца вареные	40		63	5,08	4,60	0,28
Итого -		0,00	445	21,04	10,38	66,69