

**МЕНЮ**  
с 21.11.2024 по 21.11.2024 (четверг - четверг)

**Дети от 3 до 7 лет**

Наименование	Вес блюда (гр)	Цена (РУБ)	ККал	Белки	Жиры	Углеводы
<b>21.11.2024 четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сыр (порциями)	10		36	2,32	2,95	
Омлет с зеленым горошком	150		178	9,32	12,04	8,03
Кофейный напиток с молоком	180		93	2,90	3,05	13,56
Хлеб пшеничный	40		79	3,41	0,64	14,80
<b>Итого -</b>		<b>0,00</b>	<b>386</b>	<b>17,95</b>	<b>18,68</b>	<b>36,39</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоки	100		44	0,40	0,40	9,80
<b>Итого -</b>		<b>0,00</b>	<b>44</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>
<b>Обед</b>						
Хлеб пшеничный	15		27	1,20	0,21	5,06
Хлеб ржаной	35		61	2,31	0,42	11,94
Борщ со свежей капустой и картофелем	180	0,36	154	7,91	9,79	8,51
Плов из отварной говядины	60/100	0,53	384	23,25	20,76	26,02
Компот из свежих яблок	180		36	0,11	0,01	8,76
Икра свекольная	50		42	0,84	2,39	4,40
<b>Итого -</b>		<b>0,89</b>	<b>704</b>	<b>35,62</b>	<b>33,58</b>	<b>64,69</b>
<b>Полдник</b>						
Пюре картофельное	130		144	3,86	5,24	20,41
Йогурт	180		146	10,80	3,24	18,36
Рыба, тушеная с овощами (минтай)	80	0,73	83	9,36	4,01	2,26
<b>Итого -</b>		<b>0,73</b>	<b>373</b>	<b>24,02</b>	<b>12,49</b>	<b>41,03</b>