



**9 день            на « 4 » июня 2026г.**

Наименование блюд	С 2-3 лет		С 3-7лет	
	Выход	калорийность	Выход	калорийность
<b>Завтрак</b>				
Каша кукурузная мол с м/с	150	119	180	142
Чай с молоком	160	76	180	86
Хлеб с маслом и сыром	30\5\10	137	30\5\10	137
<b>Итого за прием:</b>	355	332	405	365
<b>2-ой завтрак</b>				
Сок	100	43	100	43
<b>Итого за прием:</b>	100	43	100	43
Суп овощной со смет	180	119	180	119
Плов из мяса куры	180	323	200	359
Компот из сухофруктов	150	66		
Кисель витаминизированный			180	95
Хлеб пшеничный	20	45	20	45
Хлеб ржаной	20	39	20	39
<b>Всего в обеде:</b>	550	592	600	657
<b>Полдник</b>				
Чай	150	28	180	34
Омлет с картоф (запеченный)	100	112	100	112
<b>Всего в полднике:</b>	250	140	280	146
<b>Итого за день:</b>	1255	1107	1385	1211

**Рекомендация на вечер:** на ужин рекомендуем картофельную запеканку с фаршем из говядины со сметаной, хлеб, фрукты, чай, либо компот.  
 Избегайте жареных, копченых блюд, фаст-фуд, т.к они вредны для детского организма.

