



Меню 8 день на «0» июля 2026г.

Наименование блюд	С 2-3 лет		С 3-7 лет	
	Выход	калорийность	Выход	калорийность
Завтрак				
Каша мол ассорти (рис, пшено) с м/с	150	137	180	165
Кофейный напиток со сгущ мол	160	96	180	108
Хлеб с сыром	30\10	104	30\10	104
Всего в завтраке:	350	337	400	377
2-ой завтрак				
Яблоки	100	49	100	49
Итого за прием:	100	49	100	49
Суп овощной с мясн фрик	180	157	180	157
Рыба, тушеная с овощами	50	71	70	99
Картофель отварной	120	109	130	118
Компот из сухофруктов	150	66	180	79
Хлеб пшеничный	20	45	20	45
Хлеб ржаной	20	39	20	39
Всего в обеде:	540	487	600	537
Полдник				
Чай с мол	150	71	200	95
Плошка «Московская»	50	161	50	161
Всего в полднике:	200	232	250	256
Итого за день:	1190	1105	1350	1219

Рекомендация на вечер: на ужин рекомендуем печень говяжью тушеную с гречкой в молочном соусе, хлеб, чай, либо компот.
Избегайте жареных, копченых блюд, фаст-фуд, т.к они вредны для детского организма.

