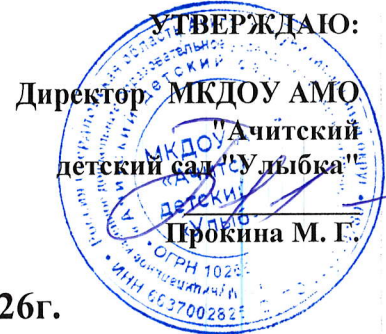




Меню 1 день на «20» июля 2026г.

Наименование блюд	С 2-3 лет		С 3-7 лет	
	Выход	калорийность	Выход	калорийность
Завтрак				
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	138	180	165
Кофейный напиток с молоком	160	77	180	87
Хлеб с маслом и сыром	30\10	109	30\10	109
Итого за прием:	350	324	400	361
2-ой завтрак				
Сок	100	43	100	43
Итого за прием:	100	43	100	43
Обед				
Борщ со сметаной	180	74	180	74
Рыба, припущенная с молоком и овощами	50	49	70	68
Рис, припущенный с овощами	120	190	130	206
Компот из сухофруктов	150	66	180	79
Хлеб пшеничный	20	45	20	45
Хлеб ржаной	20	39	20	39
Всего в обеде:	540	463	600	511
Полдник				
Чай с молоком	150	71	200	95
Печенье	50	210	50	210
Всего в полднике:	200	281	250	305
Итого за день:	1190	1111	1350	1220

Рекомендация на вечер: : на ужин рекомендуем творожную запеканку со сметаной, либо со сгущенным молоком, фрукты, чай, либо компот.
Избегайте жареных, копченых блюд, фаст-фуд, т.к они вредны для детского организма.

