

Прокшина М. Г.

Меню 8 день на «9» сентябрь 2026г.

Наименование блюда	Выход	С 2-3 лет		С 3-7 лет	
		калорийность	Выход	калорийность	калорийность
Завтрак					
Каша мол ассорти (рис, пшено) с м/с	150	137	180	165	
Кофейный напиток со стущ 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	
Плюшка «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.

