

УТВЕРЖДАЮ:



Меню 5 день на «_18»_сентября_2026г.

Наименование блюд	С 2-3 лет		С 3-7 лет	
	Выход	калорийность	Выход	калорийность
Завтрак				
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с м/с	150	136	180	163
Кофейный напиток с молоком	160	77	180	87
Хлеб с сыром	30\10	104	30\10	104
Всего в завтраке:	350	317	400	354
2-ой завтрак				
Фрукты(яблоки)	100	49	100	49
Итого за прием:	100	49	100	49
Суп картофельный с рыбой	180	134	180	134
Гуляш из мяса говядины	50	111	70	155
Картофельное пюре	120	106	130	115
Компот из сухофруктов	150	66	180	79
Хлеб пшеничный	20	45	20	45
Хлеб ржаной	20	39	20	39
Всего в обеде:	540	501	600	567
Полдник				
Молоко витаминизированное	150	118	200	118
Плюшка «Московская»	50	161	50	161
Всего в полднике:	200	279	250	279
Итого за день:	1190	1146	1350	1249

Рекомендация на вечер: на ужин рекомендуем морковную запеканку с творогом и со сметаной, чай, хлеб, либо компот.
Избегайте жареных, копченых блюд, фаст-фуд, т.к они вредны для детского организма.

