



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ

Дата: 30.11.21

Возрастная категория: до 3 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду 10,5

Калорийность: 14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность
Завтрак	Каша манная из круп	150 / 2100	146
	чай с сахаром	150 / 2100	28
	Яйцо	40 / 560	
	Фруктовый сок с мякотью	15 / 5 / 210 / 210	118
Итого за завтрак			
2-й завтрак	Кондитерские изделия	20 / 280	43.63
Итого за второй завтрак			
Обед	Суп с бобовыми	150 / 2100	81
	Картофель отварной		
	Котлета мясная	60 / 840	132
	Салат из свеклы		
	Каша из гречки	150 / 2100	84.75
	Хлеб	15 / 210	64.2
	Хлеб ржаной	30 / 420	64.2
Итого за обед			
Полдник	Панкекки из кефира	80 / 1120	125.43
	Хлеб	15 / 210	68.7
	Вареники	80 / 1120	173
Итого за полдник	к/продукт	114 / 1596	76
Итого за день			







