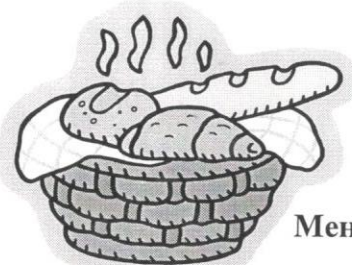


Грачевы Г.А.Грачёва
 24 август. 2022г.



Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша гречневая вязкая	200	6,0	7,1	31,1	212
Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42
Второй завтрак					
Фрукт	160	0,1	0,4	21,3	89
Обед					
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
Салат из помидор	50	0,9	4,1	3,4	54
Суп картофельный с крупой и мясом	180/20	6,4	4,2	15,2	124
Рыба припущенная, в сметане	80	11,9	7,3	2,5	123
Овощи припущенные	150	2,2	3,8	20,3	124
Компот из кураги	180	0,5	0	17,1	70
Хлеб пшеничный витамин.	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржаной	25	0,6	0,3	9,4	43
Полдник					
Булочка промышленная	50	1,5	5,1	29,0	168
Снежок	200	3,6	6,4	10,5	114
Итого:		41	51	189	1377

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Каша гречневая вязкая	150	4,5	5,9	24,3	168
Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,5	7,4	68
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42
Второй завтрак					
Фрукт	130	0,1	0,4	17,0	70,8
Обед					
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
Салат из помидор	40	0,7	3,0	2,9	41
Суп картофельный с крупой и мясом	150/20	5,9	3,6	12,5	106
Рыба припущенная, в сметане	60	8,9	5,5	1,5	91
Овощи припущенные	120	1,9	2,9	16,5	100
Компот из кураги	150	0,3	0	14,3	58
Хлеб пшеничный витамин.	10	0,2	0,1	4,4	19
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
Полдник					
Булочка промышленная	50	1,5	5,1	29,0	168
Снежок	150	2,7	2,9	2,4	47
Итого:		34	38	150	1076