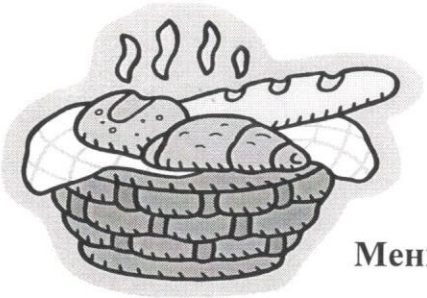

Грачева Г.А.Грачёва
25 августа 2022г.

Меню с 3-х до 7 лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суфле творожное с соусом	**130/50**	13,2	8,9	27	**241**
Бутерброд с сыром	**20/10**	4,2	2,6	9,9	**80**
Чай с сахаром	**200**	0,1	0	12,6	**51**
Второй завтрак					
Сок	**130**	0,5	0,2	21,8	**91**
Обед					
Салат из огурцов с маслом	**50**	0,5	4,1	1,7	**46**
Борщ с курицей и сметаной	**180/15/5**	4,2	4,9	8,8	**96**
Котлеты по-хлыновски	**80**	8,8	10,1	11,2	**171**
Овощи запеченные с яйцом	**150**	6,3	7,0	19,8	**168**
Компот из свежих яблок	**180**	0,4	0,1	18,0	**75**
Хлеб пшеничный витамин.	**10**	0,2	0,1	4,4	**19**
Хлеб ржаной	**40**	0,9	0,6	15,1	**69**
Полдник					
Блинчики с повидлом	**50/20**	2,1	3,1	31,0	**160**
Биойогурт	**200**	3,6	6,4	10,5	**114**
Итого:		**45**	**47**	**193**	**1375**

Меню до 3-х лет

Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углев	Ккал
Суфле творожное с соусом	**100/40**	8,7	6,6	18,6	**169**
Бутерброд с сыром	**20/10**	4,2	2,6	9,9	**80**
Чай с сахаром	**180**	0,1	0	10,6	**43**
Второй завтрак					
Сок до 3-х лет	**100**	0,2	0	17,3	**70**
Обед					
Салат из огурцов с маслом	**40**	0,4	3,0	1,3	**34**
Борщ с курицей и сметаной	**150/15/5**	3,8	4,8	7,2	**87**
Котлеты по-хлыновски	**60**	6,2	10,1	11,2	**171**
Овощи запеченные с яйцом	**120**	5,2	4,5	12,5	**111**
Компот из свежих яблок	**150**	0,3	0,1	13,3	**55**
Хлеб пшеничный витамин.	**10**	0,2	0,1	4,4	**19**
Хлеб ржаной	**30**	0,7	0,4	11,3	**51**
Полдник					
Блинчики с повидлом	**50/20**	2,1	3,1	31,0	**160**
Биойогурт	**150**	2,7	2,9	2,4	**47**
Итого:		**36**	**38**	**146**	**1071**