

Меню на 21 июля 2026г

Завтрак

№	Наименование блюда или кулинарного изделия	Выход блюда (2-3 г.)	Энерг-я ценность (ккал)	Выход блюда (3-7 лет)	Энерг-я ценность (ккал)
1.	Хлеб пшеничный	30	64,2	35	82,04
2.	Масло сливочное (порционно)	5	8,30	5	8,30
3.	Каша молочная «Геркулес»	160	139	180	158
4.	Чай с молоком и сахаром	160	30,4	180	34,2

Второй завтрак

1.	Сок фруктовый	100	52,8	100	52,8
----	---------------	-----	------	-----	------

Обед

1.	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	40	25,7	50	39,00
2.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	101,7	200	75,4
3.	Картофельное пюре	100	109,6	130	137,00
4.	Биточки из птицы	60	97,00	80	135,8
5.	Хлеб ржаной	40	85,6	50	97,8
6.	Кисель из свежзамороженной ягоды	160	37,88	180	50,5

Полдник

1.	Ватрушка с творогом	40	137,00	60	164,00
2.	Йогурт	150	87	170	116
3.	Яблоко	90	73,00	90	73,00

Ужин

1.	Омлет с цветной капустой	150	172,32	160	229,76
2.	Чай с лимоном и сахаром	160	18,75	180	20,2
3.	Хлеб пшеничный	30	64,2	35	82,04

Приятного аппетита!