

7 день
по 10 – ти дневному меню



Меню на 7 августа 2025г

Наименование блюда	Выход порций (г) Энерг. ценность (ккал)	
	От 1 до 3 лет	От 3 до 7 лет
ЗАВТРАК		
1. Каша ячневая молочная вязкая	150 /142	180 /208,37
2. Чай с молоком	165/56	180 /56
3. Бутерброд с маслом	35 /82	45 /95,63
2 ЗАВТРАК		
Фрукт (банан, яблоко, апельсин)	95/70	100/90
ОБЕД		
Салат из белокочанной капусты	30/60	50 /93
1. Борщ с капустой свежей со сметаной	150/78	180 /90
2. Котлеты рыбные в сметанном соусе	70 /60	100/135
3. Картофельное пюре	110 /116	130 /130
4. Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	150 /119	180 /113
5. Хлеб ржано- пшеничный	40 /57	50 /69
ПОЛДНИК		
1. Пудинг из творога запечённый	50 /80,7	100 /132,6
2. Какао с молоком	150 /65	180/73
3. Хлеб пшеничный	30/ 64,3	40 /64,4
ИТОГО: энергетическая ценность (ккал)	1050	1350

