



МЕНЮ

3 день



Наименование блюд	Объем порций (г)		Энергетическая я ценность (ккал)
	возраст		
	Первая неделя, среда	Ясли (1-3 года)	Сад (3-7 лет)
<u>Завтрак</u>			
Каша пшениная молочная	180	200	189,42 / 249,19
Чай с молоком	150	200	120,88/ 140,06
Батон с маслом	30/5	40/5	102,65/ 125,85
<u>Второй завтрак</u>			
Гренки	30	40	81,65/ 104,17
Фруктовый напиток с соком	150	180	35,65/42,78
<u>Обед</u>			
Салат овощной	30	50	33,74/52,32
Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	200	87,48/ 114,01
Котлета аппетитная	60	70	152,65/ 171,5
Картофель отварной с маслом	130	150	135,05/171,68
Лимонный напиток	150	200	48,38/ 56,25
Хлеб ржаной	40	50	82/ 102,5
<u>Уплотненный полдник</u>			
Рисово-рыбная запеканка со сметанным соусом	180/20	200/20	260,09/ 301,58
Кисломолочный напиток	180	200	127,33/ 138,53
Батон	20	30	69,6/ 87,2
			1543,71/1883,66
Итого за день:			1518,0/1844,6