



МЕНЮ

28 декабря 2023г



Ясли/сад

ЗАВТРАК

Запеканка из творога с соусом - 90/115 гр (Ккал – 225,54/288,19)

Батон - 30/30 гр (Ккал – 79,1/79,1)

Кофейный напиток - 150/180 мл (Ккал – 89,58/107,5)

2 ЗАВТРАК

Банан – 110/115 гр (Ккал – 129,25/135,12)

Сок фруктовый/овощной - 100/100 мл (Ккал - 56/43)

ОБЕД

Салат из свежей капусты - 40/60 гр (Ккал – 32,5/48,75)

Суп рыбный с пшеном - 180/200 гр (Ккал – 126,83/140,93)

Бефстроганов из говядины (сердце) - 100/110 гр (Ккал – 112,36/123,6)

Каша гречневая – 100/115 гр (Ккал – 201,72/231,98)

Напиток лимонный – 150/180 мл (Ккал – 69,06/103,6)

Хлеб - 40/55 гр (Ккал – 94,24/138,73)

ПОЛДНИК

Печенье – 60/60 гр (Ккал – 173,42/173,42)

Биокефир - 200/200 мл (Ккал – 117,8/117,8)

УЖИН

Салат из свежих огурцов - 40/60 гр (Ккал – 30,64/45,97)

Плов с мясом - 160/180 гр (Ккал – 282,66/318,0)

Чай зелёный с молоком - 150/180 мл (Ккал – 53,49/64,2)

Хлеб - 40/45 гр (Ккал – 94,24/106,02)

