



# М Е Н Ю

## 12 декабря 2024 года

|                |                                 | до 3-х лет   |                                | с 3 до 7 лет |                                |
|----------------|---------------------------------|--------------|--------------------------------|--------------|--------------------------------|
|                |                                 | Выход порции | Энергетическая ценность (ккал) | Выход порции | Энергетическая ценность (ккал) |
| <b>Завтрак</b> | Рыба отварная с соусом польским | 50           | 128                            | 70           | 167                            |
|                | шпоре картофельное              | 120          | 184                            | 150          | 232                            |
|                | капуста тушеная                 | 40           | 32                             | 50           | 48                             |
|                | Хлеб                            | 10           | 23                             | 10           | 23                             |
|                | Чай с сахаром                   | 150          | 42                             | 180          | 50                             |
|                | Бутерброд с маслом              | 15           | 108                            | 15           | 108                            |
| <b>10.00</b>   | Сок                             | 100          |                                | 130          |                                |
| <b>Обед</b>    | Свекольник                      | 150          | 68                             | 180          | 82                             |
|                | Плов из говядины                | 150          | 234                            | 170          | 255                            |
|                | икра морковная                  | 30           | 46                             | 50           | 67                             |
|                | Компот из сухофруктов           | 150          | 75                             | 180          | 105                            |
|                | Хлеб                            | 40           | 65                             | 50           | 90                             |
| <b>Полдник</b> | Кефир                           | 130          | 80                             | 150          | 96                             |
|                | Пряник                          |              |                                |              |                                |
| <b>Ужин</b>    | Суп молочный с крупой           | 150          | 248                            | 180          | 279                            |
|                | Яблоко                          |              |                                |              |                                |
|                | Хлеб                            | 10           | 23                             | 20           | 32                             |
|                | Молоко кипяченое                | 150          | 88                             | 180          | 105                            |