



# МЕНЮ

16 ноября 2023 года

|                | до 3-х лет                      |                                | с 3 до 7 лет |                                |     |
|----------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------|--------------------------------|-----|
|                | Выход порции                    | Энергетическая ценность (ккал) | Выход порции | Энергетическая ценность (ккал) |     |
| <b>Завтрак</b> | Биточки рыбные                  | 50                             | 128          | 70                             | 167 |
|                | картофель отварной              | 110                            | 180          | 130                            | 195 |
|                | овощи отварные                  | 40                             | 5            | 60                             | 7   |
|                | Хлеб                            | 10                             | 23           | 10                             | 23  |
|                | Чай с сахаром                   | 150                            | 21           | 180                            | 30  |
|                | Бутерброд с маслом              | 15                             | 108          | 15                             | 108 |
| <b>10.00</b>   | Свежая фрукта                   |                                |              |                                |     |
| <b>Обед</b>    | Суп картофельный вегетарианский | 150                            | 68           | 180                            | 82  |
|                | Гуляш из говядины               | 50                             | 258          | 70                             | 301 |
|                | макаронные изделия отварные     | 110                            | 195          | 130                            | 223 |
|                | икра свекольная                 | 30                             | 20           | 40                             | 25  |
|                | Компот из сухофруктов           | 150                            | 75           | 180                            | 105 |
|                | Хлеб                            | 40                             | 65           | 50                             | 90  |
| <b>Полдник</b> | Кефир                           | 130                            | 80           | 150                            | 96  |
|                | Крендель сахарный               | 45                             | 118          | 60                             | 134 |
| <b>Ужин</b>    | Каша молочная рисовая жидкая    | 150                            | 178          | 180                            | 237 |
|                | Яйцо отварное                   | 1 шт                           | 76           | 1 шт                           | 76  |
|                | Хлеб                            | 10                             | 23           | 10                             | 23  |
|                | Какао с молоком                 | 150                            | 68           | 180                            | 89  |