



МЕНЮ на 19.01.2024 года

(соответствует 3-му дню 3-й недели утвержденного примерного меню для воспитанников образовательных учреждений Петропавловск-Камчатского городского округа (дошкольная ступень))
(возрастная группа: 3-7 лет; сезон ограниченный: с 01 сентября по 01 марта)

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Каша жидкая на молоке (пшениная)	200	208,80
Сыр полутвердый	15	60,00
Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	70,90
Хлеб пшеничный	52	79,10
Какао с молоком	180	109,60
Яблоко	120	56,40

2-ой ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Сок фруктовый	200	43,00

ОБЕД

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	60	48,60
Щи по-уральски с мясом (185/15)	200	143,00
Биточки мясные рубленые	70	162,26
Соус сметанный с томатом	30	32,80
Каша гречневая рассыпчатая	115	231,98
Кисель из ягод (черная смородина)	180	117,30
Хлеб ржано-пшеничный	57	119,26

ПОЛДНИК

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Ватрушка с джемом	70	223,00
Кефир с лактулозой	160	117,80

УЖИН

Наименование блюда	Масса порции (г)	Энергетическая ценность (ккал)
Икра из баклажанов	30	23,60
Филе минтая, запеченное в молочном соусе	70	118,50
Рис отварной	110	160,71
Чай с лимоном	180/10/7	40,10
Хлеб пшеничный	52	48,64