

Старшая группа

граммы/калории



Меню на 11.02.2022.

Завтрак

Овсянка 150/409
 Бутерброд с маслом 180/152
 Корейский салатик 40/5/62

Второй завтрак

Обед

Салат из морковки 40/36
 суп - уха 180/185
 Овощи и картофель с соусом 70/5/184
 Макароны 120/85
 Каша из овсян 180/60
 Мед 60/22

Уплотнённый полдник

Сырники с сыром. Молоко 120/5/860
 Чай сладкий 180/44

~~1256~~

Если

граммы/калории



Меню на 11.02.2022.

Завтрак

Овсянка 130/400
 Бутерброд с маслом 160/144
 Корейский салатик 40/5/52

Второй завтрак

Обед

Салат из морковки 40/36
 суп - уха 160/175
 Овощи и картофель с соусом 60/5/169
 Макароны 180/85
 Каша из овсян 180/60
 Мед 60/22

Уплотнённый полдник

Сырники с сыром. Молоко 110/5/830
 Чай сладкий 160/40

~~1206~~