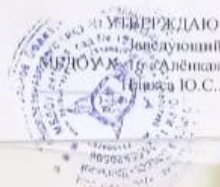


ОЗОРНИКИ



День 2



МЕНЮ

« 04 » ИЮНЯ 2024 г.

ЗАВТРАК		
	ясли	сад
Каша молочная пшеничная	150	200
Бутерброд с маслом , сыром	20/5/5	30/6/7
Чай с сахаром	150	180
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
Сок	100	100
ОБЕД		
Отварная свекла	30	50
Суп рыбный	150	200
Гуляш из отварного мяса говядины	50	80
Гречка рассыпчатая	90	120
Компот из сухофруктов	150	180
Хлеб пшеничный/ржаной	40	50
ПОЛДНИК		
Запеканка творожная	150	180
Соус молочный, сладкий	60	70
Молоко	150	180

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Особенности здорового питания:

Блюда из мяса, птицы или рыбой. Достаточно 2-3 порций по 50-100 грамм. Вместо мяса можно кушать бобовые (порция – 1 стакан). 2 яйца, семечки

Пищевая пирамида

Жиры, масла, сладости -

Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник

