

## МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	159,8	180	188,7
	Бутерброд с маслом	30	116	50	158,2
	Чай с лимоном	180	13,4	180	17,5
<b>Итого завтрак:</b>		<b>360</b>	<b>289,2</b>	<b>410</b>	<b>364,4</b>
II Завтрак	Сок	110	74,8	135	91,8
<b>Итого:</b>		<b>110</b>	<b>74,8</b>	<b>135</b>	<b>91,8</b>
Обед	Свекольник со сметаной и яйцом	150	89,3	180	135,3
	Голубцы ленивые	130	261,8	180	308,1
	Салат из свежих огурцов	30	21,8	50	24,4
	Компот из смеси сухофруктов	150	11,6	180	18,6
	Хлеб	45	126,3	50	145,3
<b>Итого обед:</b>		<b>505</b>	<b>510,9</b>	<b>640</b>	<b>631,5</b>
Полдник	Кефир	165	84,8	210	109,5
	Вафли	36	127,4	45	159,3
<b>Итого полдник:</b>		<b>201</b>	<b>212,3</b>	<b>255</b>	<b>268,8</b>
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	180	117,6	200	171,3
	Ватрушка с повидлом	55	234,4	60	255,5
	Чай с сахаром	180	12,8	200	23,1
<b>Итого ужин:</b>		<b>415</b>	<b>364,8</b>	<b>460</b>	<b>449,9</b>
Итого за день:			1451,9		1806,4