

## 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	166,2	180	200,7
	Бутерброд с маслом	30	102,9	45	145,9
	Чай с сахаром	170	12,8	200	20,8
<b>Итого завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>281,9</b>	<b>425</b>	<b>367,5</b>
II Завтрак	Сок	150	72	180	83,8
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>72</b>	<b>180</b>	<b>83,8</b>
Обед	Рассольник Ленинградский	150	120,7	200	182,9
	Котлеты или биточки рыбные	50	108,7	70	148,4
	Пюре картофельное	110	124,7	150	170
	Салат из свежих помидоров	30	56,9	50	59,1
	Компот из свежих ягод	150	23,5	200	16,6
	Хлеб	30	69,4	30	64,5
<b>Итого обед:</b>		<b>520</b>	<b>503,9</b>	<b>700</b>	<b>641,5</b>
Полдник	Кисель	170	57,5	210	70,9
	Печенье	36	151,4	47	197,2
<b>Итого полдник:</b>		<b>206</b>	<b>208,9</b>	<b>257</b>	<b>268,2</b>
Ужин	Винегрет овощной	180	220,8	200	248,5
	Яйцо вареное	20	30,7	20	30,7
	Напиток из плодов шиповника	180	41,4	200	70,6
	Хлеб	35	71,4	50	108,6
<b>Итого ужин:</b>		<b>415</b>	<b>364,3</b>	<b>470</b>	<b>458,4</b>
Итого за день:			1430,9		1819,3