

## МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	143	200	171,2
	Бутерброд с сыром	30	105,3	50	152,7
	Какао с молоком	170	36,4	180	41,1
<b>Итого завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>284,7</b>	<b>430</b>	<b>365</b>
II Завтрак	Банан	100	67,2	130	94,1
Итого:		100	67,2	130	94,1
Обед	Щи	150	73,8	180	90,1
	Плов	150	267,4	200	384,1
	Салат из свежих помидор и огурцов	30	28,9	50	28,7
	Компот из смеси сухофруктов	150	36,4	180	19,4
	Хлеб	40	81,6	50	108,6
<b>Итого обед:</b>		<b>520</b>	<b>488</b>	<b>660</b>	<b>630,7</b>
Полдник	Кефир	175	92,8	205	108,7
	Вафли	35	123,9	45	159,3
<b>Итого полдник:</b>		<b>210</b>	<b>216,7</b>	<b>250</b>	<b>268</b>
Ужин	Омлет	180	149	200	172,4
	Икра кабачковая консервированная	40	52,7	55	73,4
	Чай с лимоном	180	54,4	180	60,3
	Хлеб	42	99,5	60	135,5
<b>Итого ужин:</b>		<b>442</b>	<b>347,5</b>	<b>495</b>	<b>441,6</b>
Итого за день:			1404		1799,4