

МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша овсяная « Геркулес» жидкая	150	138,1	180	191
	Бутерброд с сыром	40	140,3	50	164,1
	Чай с сахаром	170	16,7	180	20,8
Итого завтрак:		360	295,1	410	375,9
II Завтрак	Яблоко	140	69,5	165	93,3
Итого:		140	69,5	165	93,3
Обед	Борщ со сметаной	150	100,6	200	122,5
	Жаркое по-домашнему	150	253,9	180	310
	Помидор свежий	30	7,3	55	14,3
	Компот из изюма	150	49,3	200	88
	Хлеб	40	81,6	50	102
Итого обед:		520	499,3	685	636,7
Полдник	Йогурт	167	80,2	210	100,8
	Печенье	33	137,6	40	179,3
Итого полдник:		200	217,8	250	280,1
Ужин	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	66,4	70	108,1
	Каша рисовая	110	164,2	150	202,7
	Напиток из замороженных ягод	190	19,9	200	43,4
	Хлеб	50	111,9	43	101,8
Итого ужин:		410	362,4	463	456
Итого за день:			1443,9		1842