

## МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли 12 часов		Сад 12 часов	
		Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	125,2	200	162,3
	Бутерброд с маслом	35	116	45	150,8
	Чай с молоком	170	36	180	50,4
<b>Итого завтрак:</b>		<b>355</b>	<b>277,2</b>	<b>425</b>	<b>363,5</b>
II Завтрак	Сок	160	68,8	200	86
<b>Итого:</b>		<b>160</b>	<b>68,8</b>	<b>200</b>	<b>86</b>
Обед	Суп картофельный с горохом, курой	150	88,9	180	111,3
	Биточки из птицы	50	87,1	70	89,3
	Картофель отварной	110	118,7	130	148,8
	Салат из свеклы	30	74,2	50	76,8
	Компот из свежих плодов	150	27,4	180	58,6
	Хлеб	45	95,1	70	149,4
<b>Итого обед:</b>		<b>535</b>	<b>491,2</b>	<b>680</b>	<b>634,1</b>
Полдник	Йогурт	170	81,6	210	100,8
	Печенье	30	133,4	40	166,8
<b>Итого полдник:</b>		<b>200</b>	<b>215</b>	<b>250</b>	<b>267,6</b>
Ужин	Запеканка из творога с рисом со сгущенным молоком	180/20	271,6	200/30	385,6
	Напиток из изюма	200	59,4	220	60,9
<b>Итого ужин:</b>		<b>400</b>	<b>336,7</b>	<b>450</b>	<b>446,6</b>
Итого за день:			1389,0		1797,8