

## 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      | 160           | 138,1                          | 200          | 179,5                          |
|                       | Бутерброд с маслом                  | 30            | 123,9                          | 45           | 145,9                          |
|                       | Чай с сахаром                       | 180           | 20,6                           | 180          | 32,4                           |
| <b>Итого завтрак:</b> |                                     | <b>370</b>    | <b>282,5</b>                   | <b>425</b>   | <b>357,9</b>                   |
| II Завтрак            | Персик                              | 160           | 71,9                           | 170          | 90                             |
| <b>Итого:</b>         |                                     | <b>160</b>    | <b>71,9</b>                    | <b>170</b>   | <b>90</b>                      |
| Обед                  | Борщ                                | 150           | 96,3                           | 180          | 127,4                          |
|                       | Гуляш из отварного мяса             | 50            | 160,1                          | 70           | 184,4                          |
|                       | Каша гречневая рассыпчатая          | 110           | 130,9                          | 130          | 184,2                          |
|                       | Салат из свежих помидоров и огурцов | 30            | 32,9                           | 50           | 45,9                           |
|                       | Компот из свежих ягод               | 150           | 15,8                           | 180          | 35,4                           |
|                       | Хлеб                                | 30            | 67,8                           | 30           | 66,1                           |
| <b>Итого обед:</b>    |                                     | <b>520</b>    | <b>503,8</b>                   | <b>640</b>   | <b>643,3</b>                   |
| Полдник               | Ряженка                             | 160           | 63,1                           | 200          | 77,7                           |
|                       | Сушка                               | 45            | 149                            | 55           | 200,3                          |
| <b>Итого полдник:</b> |                                     | <b>205</b>    | <b>212,1</b>                   | <b>255</b>   | <b>277,9</b>                   |
| Ужин                  | Макароны запеченные с сыром         | 160           | 237,7                          | 200          | 262,5                          |
|                       | Яйцо вареное                        | 40            | 30,8                           | 40           | 30,8                           |
|                       | Напиток из кураги                   | 180           | 35,7                           | 200          | 81,8                           |
|                       | Хлеб                                | 30            | 61,2                           | 35           | 71,4                           |
| <b>Итого ужин:</b>    |                                     | <b>410</b>    | <b>365,2</b>                   | <b>475</b>   | <b>446,5</b>                   |
| Итого за день:        |                                     |               | 1435,5                         |              | 1815,6                         |