



**МЕНЮ**  
01.09.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сад в гр.	Если в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	160	180	177,7	236,9
	Яйцо отварное	20	40	28,5	28,5
	Масло сливочное порционное	5	5	37,4	37,4
	Чай с сахаром	150	180	50	55,5
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Итого за завтрак	365	445	353,6	438,3
2-й Завтрак	Сок	100	104	46	46,5
	Итого 2-й завтрак	100	101	46	46,5
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	200	59,27	79
	Картофельная запеканка с мясом	150	170	228,35	252
	Компот из свежих плодов	150	180	85	102
	Свежий огурец		50	-	36,3
	Хлеб ржаной	40	51	103,6	129,5
	Итого за обед	490	481	476,22	598,8
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	120/10	145/10	193,17	245,85
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Какао с молоком	180	200	124	138
	Фрукты	80	90	37	37
	Итого за полдник	410	475	414,17	500,85
Ужин	Кефир	150	174	75	90
	Кондитерские изделия	12	20	33	83
	Фрукты	40	50	11	37
	Итого за ужин	190	224	119	210
	Всего за день			1408,99	1794,45