



МЕНЮ
 04.08.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли в гр.	Сад в гр.	Ясли в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Яйцо отварное	40	40	57	57
	Каша молочная геркулесовая	160	180	189,5	213,2
	Масло сливочное порционное	5	5	37,4	37,4
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Чай с сахаром	150	200	46,8	52
	Итого за завтрак	355	405	390,7	439,6
2-й Завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	200	59,27	79
	Картофельная запеканка с мясом	140	173	228,35	283,8
	Салат из свежих помидоров	30	62	34,18	70,63
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	85	102
	Хлеб ржаной	40	51	84	106
	Итого за обед	470	615	490,8	641
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	110/10	140/10	193,17	245,85
	Какао с молоком	180	200	124	138,5
	Хлеб пшеничный	10	20	20	40
	Фрукты	100	100	37	37
	Итого за полдник	400	450	374,17	461,35
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Хлеб с повидлом	20/10	20/19	39	75,5
	Фрукты	30	35	11	12,8
	Итого за ужин	210	254	125	178,3
	Всего за день			1426,67	1766