



**МЕНЮ**  
06.10.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли в гр.	Сад в гр.	Ясли в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	180	177,68	213,21
	Масло сливочное порционное	5	5	37,4	37,4
	Чай с сахаром	180	200	46,8	55,5
	Яйцо отварное	20	20	28,5	28,5
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Итого за завтрак	355	405	350,38	414,61
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	130	165	212,04	245
	Салат из свеклы с чесноком	20	60	33,3	79,97
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	85	102
	Хлеб ржаной	40	49	88,4	108,29
	Итого за обед	450	605	478,01	613,85
Полдник	Запеканка пшеничная с творогом	120/10	150/12	277,46	346,83
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Какао с молоком	180	200	124	138
	Фрукты	90	90	33,3	33,3
	Итого за полдник	400	452	414,17	598,13
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Кондитерские изделия	20	40	87	174
	Фрукты	30	30	11	11
	Итого за ужин	200	250	173	275
	Всего за день			1461,56	1947,59