



МЕНЮ					
День: понедельник					
Неделя: вторая 6 день					
Прием пищи	Наименование	Выход блюда		Калорийность	
ясли/сад		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак					
8.30 – 9.00	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	180	169,5	203,4
	Батон (с В-каротином)	20	30	53,5	80,25
	Какао с молоком	180	200	88,4	98,5
	Итого за завтрак	350	410	344,5	418,65
II завтрак					
10.30	Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)	200		89,6	
	Витаминизированный напиток «Витошка»		200		80
	Итого за II завтрак	200	200	89,6	80
Обед					
12.00 – 13.00	Салат из моркови	30	60	32	64
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	180	66	79,2
	Макаронные изделия отварные	110	130	137,87	162,93
	Печень по-строгановски	50	80	90	144
	Напиток лимонный	150	180	118,0	140
	Хлеб ржаной	30	37	79,0	97,3
	Итого за обед	520	667	522,87	687,43
Полдник 10ч.					
15.30	Булочка школьная	60	60	172	172
	Чай	150	200	26,2	35
	Итого за полдник	210	260	198,8	207,2
Ужин 12ч.					
18.30	Картофель в отварном молоке	120	150	139	173,7
	Кисель	180	200	104,57	116,2
	Хлеб пшеничный	50	50	115	115
	Огурец порционно	30	60	4,17	8,34
	Итого за ужин	380	460	362,74	413,24
Рекомендованный ужин					
21.00	Кисломолочный продукт	150	180	115,5	138,6
	Итого за ужин	150	180	115,5	138,6