



МЕНЮ

День: среда.

Неделя: вторая 8 день.

Прием пищи		Наименование	Выход блюда		Калорийность	
ясли/сад			ясли	сад	ясли	сад
Завтрак						
8.30 – 9.00	Суп молочный с лапшой		180	200	61,79	71,3
	Кофейный напиток с молоком		180	200	106,9	120
	Батон(с В-каратином) с маслом 5/7		35	57	105,58	171,95
	Итого за завтрак		395	457	274,27	363,25
II завтрак						
10.30	Фрукт (плод свежий) банан		120	120	113,4	113,4
	Итого II завтрак		120	120	113,4	113,4
Обед						
12.00 – 13.00	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом		30	60	32,5	51,94
	Борщ со сметаной		150	180	60,75	72,9
	Плов из мяса кур		120	180	211,5	317,25
	Компот из свежих яблок		150	180	51,9	62,4
	Хлеб ржаной		30	40	65,2	87
	Итого за обед		480	640	421,85	591,49
Полдник 10ч.						
15.30	Пирожок печеный из дрож. теста с повидлом		60	70	183	213,5
	Чай		150	200	26,2	35
	Итого за полдник		210	270	209,2	249
Ужин 12ч.						
18.30	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		150	200	145,7	195
	Напиток лимонный		150	180	118	140
	Фрукт свежий яблоко		120	120	53,28	53,28
	Итого за ужин		420	500	316,98	388,28
Рекомендованный ужин						
21.00	Молоко кипяченое		120	180	68,4	107,7
	Итого за ужин		460	577	340,25	447,6