



## МЕНЮ

*Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 9 день*

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
<b>Завтрак</b>					
каша жидкая молочная овсяная (с маслом или сахаром)	180	4,05	6,08	25,88	172,67
бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>6,12</b>	<b>9,27</b>	<b>60,98</b>	<b>350,58</b>
<b>2-ой Завтрак</b>					
соки овощные, фруктовые и ягодные(яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>
<b>Обед</b>					
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,55	0,93	29,24
суп картофельный с мясными фрикадельками	180	10,10	7,49	13,59	162,49
Мясо духовое(свинина)	200	11,40	26,98	22,14	377,86
кисель из яблок с витамином С	180	0,09	0,11	22,59	107,28
хлеб ржаной	30	1,68	0,23	0,72	68,97
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>26,34</b>	<b>36,39</b>	<b>63,29</b>	<b>816,23</b>
<b>Полдник</b>					
Кондитерское изделие (печенье,вафли,зефир,пряник,мармелад)	70	0,45	00,00	0,21	225,78
чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>1,30</b>	<b>0,76</b>	<b>13,91</b>	<b>289,32</b>

*ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 до 3х лет 10 ч пребывания*

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
<b>Завтрак</b>					
каша жидкая молочная овсяная (с маслом или сахаром)	150	3,38	5,07	121,57	143,9
бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
<b>Итого</b>	<b>375</b>	<b>5,45</b>	<b>8,26</b>	<b>56,67</b>	<b>321,81</b>
<b>2-ой Завтрак</b>					
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>
<b>Обед</b>					
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,25	1,53	0,56	17,54
суп картофельный с мясными фрикадельками	150	8,42	6,24	11,33	135,4
Мясо духовое (свинина)	173	9,86	23,34	19,15	326,85
кисель из яблок с витамином С	150	0,08	0,09	18,83	89,4
хлеб ржаной	25	1,40	0,28	0,60	57,47
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45
<b>Итого</b>	<b>553</b>	<b>22,16</b>	<b>30,97</b>	<b>52,6</b>	<b>685,26</b>
<b>Полдник</b>					
Кондитерское изделие (печенье,вафли,зефир,пряник,мармелад)	30	0,19	0,00	0,09	96,76
чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54
<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>1,04</b>	<b>0,76</b>	<b>13,79</b>	<b>160,3</b>
<b>Всего на день</b>	<b>1 238</b>	<b>28,97</b>	<b>39,25</b>	<b>131,50</b>	<b>1 194,9</b>