

ГОБУ лицей с. Хрящевка СПДС "Сказка"  
10 ноября 2023 г.

**Меню Ясли**

| Пищевая ценность      |           |            |              | Выход | Источник | Наименование блюда                        |
|-----------------------|-----------|------------|--------------|-------|----------|---|
| Белки                 | Жиры      | Углеводы   | ККал         |       |          |   |
| <b>Завтрак</b>        |           |            |              |       |          |   |
| 4                     | 5         | 13         | 110          | 0,150 |          | Каша манная молочная                      |
| -                     | -         | -          | 3            | 25    |          | Бутерброды с маслом                       |
| 3                     | -         | 14         | 89           | 180   |          | Чай со сгущенным молоком                  |
| -                     | -         | 3          | 12           | 0,030 |          | Салат из моркови и яблок                  |
| <b>Обед</b>           |           |            |              |       |          |   |
| 4                     | 2         | 9          | 68           | 150   |          | Рассольник рыбный ( горбуша ) со сметаной |
| 7                     | 10        | 18         | 191          | 130   |          | Плов из кур                               |
| 1                     | -         | 8          | 43           | 20    |          | Хлеб пшеничный                            |
| 2                     | -         | 18         | 76           | 40    |          | Хлеб ржаной                               |
| -                     | -         | 21         | 82           | 0,150 |          | Напиток из плодов шиповника               |
| -                     | 1         | 1          | 12           | 0,030 |          | Салат из капусты с растительным маслом    |
| <b>Второй завтрак</b> |           |            |              |       |          |   |
| 1                     | -         | 10         | 42           | 100   |          | Сок натуральный                           |
| <b>Полдник</b>        |           |            |              |       |          |   |
| 3                     | 4         | 15         | 105          | 0,050 |          | Пирог с капустой                          |
| 4                     | 4         | 6          | 80           | 0,150 |          | Варенец                                   |
| <b>Ужин</b>           |           |            |              |       |          |   |
| 13                    | 12        | 30         | 276          | 0,150 |          | Пудинг из творога с яблоками              |
| -                     | 2         | 1          | 27           | 30    |          | Соус сметанный                            |
| -                     | -         | 7          | 28           | 150   |          | Чай без сахара                            |
| -                     | -         | 10         | 44           | 0,100 |          | Яблоки                                    |
| <b>45</b>             | <b>42</b> | <b>185</b> | <b>1 288</b> |       |          |   |

**Меню Сад**

| Пищевая ценность      |           |            |              | Выход | Источник | Наименование блюда                      |
|-----------------------|-----------|------------|--------------|-------|----------|---|
| Белки                 | Жиры      | Углеводы   | ККал         |       |          |   |
| <b>Завтрак</b>        |           |            |              |       |          |   |
| 6                     | 6         | 17         | 140          | 0,190 |          | Каша манная молочная                    |
| -                     | -         | -          | 3            | 25    |          | Бутерброды с маслом                     |
| 3                     | -         | 14         | 89           | 180   |          | Чай со сгущенным молоком                |
| -                     | -         | 4          | 16           | 40    |          | Салат из моркови и яблок                |
| <b>Обед</b>           |           |            |              |       |          |   |
| 1                     | 2         | 9          | 58           | 0,180 |          | Рассольник рыбный (горбуша) со сметаной |
| 9                     | 13        | 23         | 234          | 160   |          | Плов из кур                             |
| 2                     | 1         | 13         | 64           | 30    |          | Хлеб пшеничный                          |
| 3                     | 1         | 22         | 95           | 50    |          | Хлеб ржаной                             |
| -                     | -         | 21         | 82           | 0,150 |          | Напиток из плодов шиповника             |
| -                     | 1         | 1          | 16           | 0,040 |          | Салат из капусты с растительным маслом  |
| <b>Второй завтрак</b> |           |            |              |       |          |   |
| 1                     | -         | 10         | 42           | 100   |          | Сок натуральный                         |
| <b>Полдник</b>        |           |            |              |       |          |   |
| 3                     | 5         | 18         | 126          | 60    |          | Пирог с капустой                        |
| 4                     | 4         | 6          | 80           | 0,150 |          | Варенец                                 |
| <b>Ужин</b>           |           |            |              |       |          |   |
| 16                    | 15        | 36         | 332          | 0,180 |          | Пудинг из творога с яблоками            |
| -                     | 3         | 1          | 35           | 40    |          | Соус сметанный                          |
| -                     | -         | 7          | 28           | 150   |          | Чай без сахара                          |
| -                     | -         | 10         | 44           | 0,100 |          | Яблоки                                  |
| <b>49</b>             | <b>51</b> | <b>211</b> | <b>1 485</b> |       |          |   |