

**Меню Ясли**

| Пищевая ценность      |           |               |               | Выход | Источник | Наименование блюда                          |
|-----------------------|-----------|---------------|---------------|-------|----------|---|
| Белки                 | Жиры      | Углеводы      | ККал          |       |          |   |
| <b>Завтрак</b>        |           |               |               |       |          |   |
| 5                     | 6         | 22            | 157           | 0,180 |          | Суп молочный с вермишелью                   |
| -                     | -         | -             | 3             | 25    |          | Бутерброды с маслом                         |
| 3                     | 2         | 11            | 77            | 150   |          | Чай с молоком                               |
| <b>Обед</b>           |           |               |               |       |          |   |
| 4                     | 3         | 9             | 81            | 0,150 |          | Суп картофельный с куриными фрикадельками - |
| 3                     | 8         | 29            | 190           | 0,150 |          | Плов с овощами                              |
| 1                     | -         | 8             | 43            | 20    |          | Хлеб пшеничный                              |
| 1                     | -         | 9             | 38            | 0,020 |          | Хлеб ржаной                                 |
| -                     | -         | 21            | 82            | 0,150 |          | Напиток из плодов шиповника                 |
| <b>Второй завтрак</b> |           |               |               |       |          |   |
| 550                   | -         | 10 000        | 42 220        | 100   |          | Сок натуральный                             |
| <b>Полдник</b>        |           |               |               |       |          |   |
| 3                     | 6         | 30            | 184           | 50    |          | Сметанник                                   |
| 5                     | 5         | 9             | 102           | 180   |          | Молоко кипяченое                            |
| <b>Ужин</b>           |           |               |               |       |          |   |
| 2                     | 3         | 23            | 122           | 0,130 |          | Картофель тушеный с луком и томатом         |
| 1                     | -         | 8             | 43            | 20    |          | Хлеб пшеничный                              |
| 1                     | -         | 9             | 38            | 0,020 |          | Хлеб ржаной                                 |
| -                     | -         | 20            | 82            | 180   |          | Компот из черной смородины                  |
| 1                     | 1         | 2             | 22            | 40    |          | Салат "Школьный"                            |
| -                     | -         | 10            | 44            | 0,100 |          | Яблоки                                      |
| <b>582</b>            | <b>36</b> | <b>10 221</b> | <b>43 527</b> |       |          |   |

**Меню Сад**

| Пищевая ценность      |           |               |               | Выход | Источник | Наименование блюда                        |
|-----------------------|-----------|---------------|---------------|-------|----------|---|
| Белки                 | Жиры      | Углеводы      | ККал          |       |          |   |
| <b>Завтрак</b>        |           |               |               |       |          |   |
| 6                     | 7         | 25            | 174           | 0,200 |          | Суп молочный с вермишелью                 |
| -                     | -         | -             | 3             | 25    |          | Бутерброды с маслом                       |
| 3                     | 2         | 14            | 89            | 180   |          | Чай с молоком                             |
| <b>Обед</b>           |           |               |               |       |          |   |
| 5                     | 4         | 11            | 97            | 0,180 |          | Суп картофельный с куриными фрикадельками |
| 4                     | 9         | 32            | 215           | 0,170 |          | Плов с овощами                            |
| 2                     | 1         | 17            | 86            | 40    |          | Хлеб пшеничный 1                          |
| 2                     | -         | 11            | 47            | 0,025 |          | хлеб ржаной                               |
| -                     | -         | 21            | 82            | 0,150 |          | Напиток из плодов шиповника               |
| <b>Второй завтрак</b> |           |               |               |       |          |   |
| 550                   | -         | 10 000        | 42 220        | 100   |          | Сок натуральный                           |
| <b>Полдник</b>        |           |               |               |       |          |   |
| 4                     | 9         | 39            | 248           | 60    |          | Сметанник                                 |
| 6                     | 5         | 10            | 133           | 0,200 |          | Молоко кипяченое                          |
| <b>Ужин</b>           |           |               |               |       |          |   |
| 3                     | 3         | 27            | 141           | 150   |          | Картофель тушеный с луком и томатом       |
| 1                     | -         | 8             | 43            | 20    |          | Хлеб пшеничный                            |
| 2                     | -         | 11            | 47            | 0,025 |          | хлеб ржаной                               |
| -                     | -         | 20            | 82            | 180   |          | Компот из черной смородины                |
| 1                     | 3         | 5             | 54            | 50    |          | Салат "Школьный"                          |
| -                     | -         | 10            | 44            | 0,100 |          | Яблоки                                    |
| <b>589</b>            | <b>45</b> | <b>10 262</b> | <b>43 806</b> |       |          |   |

