

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	32		0,6	2,7	2,3	35,7
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		5,1	4,6	0,3	63,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120		6,0	4,8	27,5	176,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180		0,1		10,1	41,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		2,3	5,0	15,4	116,0
			<b>14,1</b>	<b>17,1</b>	<b>55,6</b>	<b>433,2</b>
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200		7,1	7,6	15,7	163,1
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	220		15,4	13,6	10,1	226,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180				11,6	46,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,0	0,2	23,9	105,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ*	50		3,3	0,4	21,2	102,0
			<b>27,8</b>	<b>21,8</b>	<b>82,5</b>	<b>644,0</b>
<b>Полдник</b>						
РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ	60		5,7	5,5	44,2	249,3
БИОКЕФИР	190		6,7	4,9	10,8	119,4
			<b>12,4</b>	<b>10,4</b>	<b>55,0</b>	<b>368,7</b>
<b>Ужин</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200		7,7	8,6	29,7	227,1
КИСЕЛЬ	180				15,4	61,8
ЯБЛОКО	170		0,6	0,6	14,7	70,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25		2,0	0,2	23,9	105,5
			<b>10,3</b>	<b>9,4</b>	<b>83,7</b>	<b>464,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,6</b>	<b>58,7</b>	<b>276,8</b>	<b>1 910,6</b>

# МЕНЮ

## Ясли 12 часов

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ		20	0,4	1,8	1,5	23,8
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,9	4,5	0,3	61,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		150	3,6	4,2	16,5	117,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150	0,1		7,1	29,3
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		20/5	1,5	4,6	10,3	88,7
			<b>10,5</b>	<b>15,1</b>	<b>35,7</b>	<b>320,9</b>
<b>Обед</b>						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		150			9,7	38,7
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		150	6,8	8,2	12,0	152,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ		160	18,3	18,8	11,3	289,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ*		40	2,6	0,4	17,0	81,6
			<b>29,2</b>	<b>27,5</b>	<b>60,0</b>	<b>609,6</b>
<b>Полдник</b>						
РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ		50	4,7	4,9	32,5	192,1
БИОКЕФИР		165	5,7	4,2	9,2	101,9
			<b>10,4</b>	<b>9,1</b>	<b>41,7</b>	<b>294,0</b>
<b>Ужин</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		150	6,1	7,1	21,8	176,3
КИСЕЛЬ		150			13,4	54,2
БАТОН ПРОСТОЙ		20	1,6	0,2	9,5	46,2
ЯБЛОКО		165	0,6	0,6	14,2	68,2
			<b>8,3</b>	<b>7,9</b>	<b>58,9</b>	<b>344,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,4</b>	<b>59,6</b>	<b>196,3</b>	<b>1 569,4</b>

