

# 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>						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ	30		0,9	0,1	2,0	12,0
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100		11,2	15,7	8,7	220,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180		4,5	3,7	17,0	119,3
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/16		5,7	9,3	15,4	169,0
			<b>22,3</b>	<b>28,8</b>	<b>43,1</b>	<b>521,2</b>
<b>Обед</b>						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60		0,6	2,0	4,2	39,2
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200		7,0	9,3	12,7	166,5
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70		13,9	13,0	6,7	198,6
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	140		3,9	6,0	30,3	191,5
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	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>30,7</b>	<b>30,9</b>	<b>110,6</b>	<b>849,8</b>
<b>Полдник</b>						
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	60		4,6	6,2	31,6	204,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180		3,5	2,9	11,7	87,6
			<b>8,1</b>	<b>9,1</b>	<b>43,3</b>	<b>291,8</b>
<b>Ужин</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С УЗЮМОМ	65		0,9	2,0	7,0	49,5
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	150		11,6	3,6	8,6	113,9
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160		0,8	0,2	16,2	68,8
АПЕЛЬСИН	146		0,9	0,2	7,9	42,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,5	0,3	28,6	126,7
			<b>16,7</b>	<b>6,3</b>	<b>68,3</b>	<b>401,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>77,8</b>	<b>75,1</b>	<b>265,3</b>	<b>2 063,8</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>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		95	10,6	11,6	4,9	167,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	3,9	3,2	14,9	103,9
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ		30/5/16	3,8	7,7	10,3	126,2
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ		30	0,9	0,1	1,9	11,6
			<b>19,2</b>	<b>22,6</b>	<b>32,0</b>	<b>408,8</b>
<b>Обед</b>						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		150	6,0	6,0	10,0	120,9
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ		55	11,3	11,8	7,5	181,0
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ		115	3,1	4,9	23,3	150,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150			9,7	38,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,5	0,4	16,5	79,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК		50	0,5	1,5	4,1	32,6
			<b>24,9</b>	<b>24,7</b>	<b>80,8</b>	<b>648,4</b>
<b>Полдник</b>						
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ		50	4,9	6,2	26,1	183,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ		150	2,9	2,4	9,9	73,3
			<b>7,8</b>	<b>8,6</b>	<b>36,0</b>	<b>256,7</b>
<b>Ужин</b>						
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ		90	18,3	3,0	6,3	125,6
СОК ЯБЛОЧНЫЙ		160	0,8	0,2	16,2	68,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
АПЕЛЬСИН		150	0,9	0,2	8,1	43,2
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ		50	0,8	1,9	6,3	46,3
			<b>22,3</b>	<b>5,4</b>	<b>46,6</b>	<b>329,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>74,2</b>	<b>61,3</b>	<b>195,4</b>	<b>1 643,8</b>