

**МЕНЮ**  
**15 октября**  
**Завтрак :**



| Наименование<br>блюد                          | Масса<br>Порции |       | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергетическая<br>ценность |        | Витамин |      |
|-----------------------------------------------|-----------------|-------|------------------|------|------|------|--------|-------|----------------------------|--------|---------|------|
|                                               | ясли            | сад   | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                       |        | С       |      |
|                                               |                 |       | Я                | С    | Я    | С    | Я      | С     | ясли                       | сад    | ясли    | сад  |
| Каша манная<br>молочная с маслом<br>сливочным | 140/3           | 180/3 | 4,24             | 5,45 | 4,60 | 5,29 | 22,61  | 29,06 | 149,26                     | 186,30 | 0,82    | 1,05 |
| Какао с молоком                               | 180/6           | 180/6 | 3,67             | 3,67 | 3,19 | 3,19 | 5,99   | 5,99  | 58,83                      | 58,83  | 1,43    | 1,43 |
| Бутерброд с маслом<br>сливочным               | 25/5            | 30/5  | 1,92             | 2,29 | 4,36 | 4,50 | 12,92  | 15,49 | 98,50                      | 111,60 |         |      |

**2-ой Завтрак:**

|     |     |     |      |      |  |  |       |       |       |       |      |      |
|-----|-----|-----|------|------|--|--|-------|-------|-------|-------|------|------|
| Сок | 125 | 180 | 0,63 | 0,90 |  |  | 12,62 | 18,18 | 52,77 | 76,00 | 2,50 | 3,60 |
|-----|-----|-----|------|------|--|--|-------|-------|-------|-------|------|------|

**Обед:**

|                                                          |       |       |      |       |       |       |       |       |        |        |      |           |
|----------------------------------------------------------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-----------|
| Винегрет овощной с<br>огурцом соленым                    | 40    | 60    | 0,33 | 0,55  | 0,06  | 0,01  | 1,14  | 1,19  | 6,6    | 11     | 5,25 | 8,75      |
| Щи со свежей<br>капустой с<br>картофелем, со<br>сметаной | 150/5 | 180/7 | 1,19 | 1,45  | 3,72  | 4,61  | 4,92  | 5,94  | 61,95  | 75,96  | 9,49 | 11,3<br>9 |
| Биточки «Домашние»                                       | 50    | 70    | 7,61 | 10,65 | 11,07 | 15,50 | 7,66  | 10,72 | 161,00 | 225,40 |      |           |
| Гороховое пюре                                           | 110   | 130   | 9,96 | 11,79 | 2,48  | 2,96  | 25,64 | 30,29 | 163,90 | 196,94 |      |           |
| Компот из урюка                                          | 150   | 180   | 0,33 | 0,40  | 0,02  | 0,02  | 10,83 | 16,60 | 44,85  | 68,20  |      |           |
| Хлеб ржаной                                              | 35    | 45    | 2,31 | 2,97  | 0,42  | 0,54  | 13,86 | 17,82 | 69,30  | 89,10  |      | 2,44      |
| Хлеб пшеничный                                           |       | 25    |      | 1,9   |       | 0,2   |       | 12,30 |        | 58,75  |      |           |

**Полдник:**

|                   |     |     |      |      |      |      |       |       |       |        |      |      |
|-------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|------|------|
| Молоко кипяченое  | 150 | 180 | 4,58 | 5,22 | 4,08 | 4,50 | 7,58  | 8,64  | 85,00 | 96,30  | 1,95 | 2,34 |
| Булочка с сахаром | 35  | 35  | 2,66 | 5,90 | 4,20 | 6,20 | 18,42 | 24,46 | 95,67 | 170,67 | 0,11 | 0,15 |

**Ужин:**

|                                                   |       |       |      |      |       |       |       |       |        |        |      |      |
|---------------------------------------------------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Рыба, тушеная с<br>овощами                        | 40/20 | 50/25 | 3,20 | 4,00 | 10,59 | 13,24 | 21,70 | 27,13 | 196,18 | 245,23 |      |      |
| Рис отварной<br>рассыпчатый с<br>маслом сливочным | 110/2 | 130/2 | 2,66 | 3,14 | 4,62  | 5,46  | 27,55 | 32,56 | 162,47 | 192,01 |      |      |
| Чай с сахаром                                     | 150/5 | 180/6 | 0,05 | 0,06 | 0,02  | 0,02  | 5,02  | 6,02  | 20,08  | 24,10  | 0,02 | 0,03 |
| Хлеб пшеничный                                    | 25    | 30    | 1,90 | 2,28 | 0,20  | 0,24  | 12,30 | 14,76 | 58,75  | 70,50  | 0,00 | 0,00 |