



**МЕНЮ**  
**21 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 полбяная<br>молочная с маслом<br>сливочным | 140/3           | 180/3   | 3,76             | 4,83 | 6,13 | 7,26 | 22,96  | 29,50 | 162,00                     | 202,64 | 0       | 0    |
| Какао с молоком                                 | 180/6           | 180/6   | 3,67             | 3,67 | 3,19 | 3,19 | 15,82  | 15,82 | 106,74                     | 106,74 | 1,43    | 1,43 |
| Бутерброд с сыром,<br>маслом сливочным          | 25/10/5         | 30/10/5 | 4,55             | 4,93 | 7,02 | 7,16 | 12,92  | 15,49 | 132,83                     | 146,10 |         |      |

**2-ой Завтрак:**

|     |     |     |      |      |      |      |           |       |       |       |      |      |
|-----|-----|-----|------|------|------|------|-----------|-------|-------|-------|------|------|
| Сок | 125 | 180 | 1,99 | 2,83 | 2,40 | 3,15 | 10,6<br>3 | 13,70 | 68,00 | 94,40 | 2,50 | 3,60 |
|-----|-----|-----|------|------|------|------|-----------|-------|-------|-------|------|------|

**Обед:**

|                                                                       |       |       |      |      |                   |      |       |       |        |        |      |      |
|-----------------------------------------------------------------------|-------|-------|------|------|-------------------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Салат из моркови с<br>сахаром                                         | 40    | 60    | 0,49 | 0,73 | 3,14              | 4,71 | 3,58  | 5,38  | 44,56  | 66,84  | 2,41 | 3,62 |
| Борщ со свежей<br>капустой, картофелем<br>, со сметаной               | 150/7 | 180/7 | 1,26 | 1,50 | 4,00              | 4,77 | 6,81  | 8,11  | 73,59  | 87,64  | 6,43 | 7,66 |
| Тефтели из мяса<br>индейки запеченные в<br>сметанно-томатном<br>соусе | 40/20 | 50/25 | 4,98 | 6,23 | 5,17              | 6,46 | 5,89  | 7,36  | 90,00  | 112,50 | 0,30 | 0,38 |
| Макаронные изделия<br>отварные с маслом<br>сливочным                  | 110/3 | 130/3 | 4,17 | 4,93 | 2,66              | 2,75 | 23,45 | 27,70 | 134,38 | 155,22 | 0    | 0    |
| Компот из свежих<br>яблок                                             | 150   | 180   | 0,12 | 0,14 | 0,12              | 0,14 | 20,91 | 25,09 | 85,95  | 103,14 | 0,68 | 0,81 |
| Хлеб пшеничный                                                        | 20    | 25    | 1,52 | 1,90 | 0,16              | 0,20 | 9,84  | 12,30 | 47,00  | 58,75  | 0    | 0,00 |
| Хлеб ржаной                                                           | 35    | 45    | 2,31 | 2,97 | псуя<br>01<br>,42 | 0,54 | 13,86 | 17,82 | 69,30  | 89,10  |      |      |

**Полдник:**

|                                  |     |     |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |
|----------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| Молоко кипяченое                 | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30  | 8,64  | 76,50 | 96,30 | 0,45 | 2,34 |
| Кондитерское<br>изделие(печенье) | 20  | 20  | 1,28 | 1,28 | 3,36 | 3,36 | 13,70 | 13,70 | 90,20 | 90,20 | 0    | 0    |

**Ужин:**

|                                   |         |         |       |       |       |       |       |       |        |        |      |      |
|-----------------------------------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Запеканка творожная<br>с повидлом | 100/30  | 120/30  | 10,92 | 13,34 | 12,11 | 14,53 | 47,10 | 49,10 | 345,50 | 418,50 | 1,83 | 0,56 |
| Чай с сахаром и<br>лимоном        | 150/5/5 | 180/6/7 | 0,10  | 0,13  | 0,2   | 0,03  | 5,17  | 6,23  | 21,78  | 26,48  | 2,02 | 2,83 |