



**МЕНЮ**  
**22 октября**  
**Завтрак**

| Наименование блюд                       | Масса Порции |       | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергетическая ценность |        | Витамин |      |
|-----------------------------------------|--------------|-------|------------------|------|------|------|--------|-------|-------------------------|--------|---------|------|
|                                         | ясли         | сад   | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                    |        | С       |      |
|                                         |              |       | я                | с    | я    | с    | я      | с     | ясли                    | сад    | ясли    | сад  |
| Каша манная молочная с маслом 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 |
| Чай с молоком, сахаром                  | 170/6        | 180/6 | 2,67             | 2,67 | 2,14 | 2,14 | 9,77   | 9,77  | 68,66                   | 68,66  | 1,20    | 1,20 |
| Бутерброд с маслом сливочным            | 25/5         | 30/5  | 1,92             | 2,29 | 4,36 | 4,50 | 12,92  | 15,49 | 98,50                   | 111,60 |         |      |

**2-ой Завтрак:**

|                       |     |     |      |      |      |      |      |      |       |       |       |       |
|-----------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| Фрукты свежие(яблоки) | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 | 10,00 | 10,00 |
|-----------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|

**Обед:**

|                                                  |     |     |      |      |      |      |       |       |        |        |      |       |
|--------------------------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|-------|
| Салат из свежей капусты с морковью               | 40  | 60  | 0,05 | 0,07 | 2,04 | 3,06 | 4,47  | 6,70  | 36,04  | 54,06  | 6,75 | 10,12 |
| Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки | 150 | 180 | 3,29 | 3,95 | 3,16 | 3,79 | 9,92  | 11,91 | 88,95  | 106,74 | 3,50 | 4,19  |
| Плов из отварной индейки                         | 150 | 200 | 6,92 | 9,22 | 5,95 | 7,94 | 34,32 | 45,75 | 217,98 | 290,64 | 4,08 | 5,44  |
| Компот из урюка                                  | 150 | 180 | 0,33 | 0,40 | 0,02 | 0,02 | 10,83 | 16,60 | 44,85  | 68,20  | 0,00 | 2,44  |
| Хлеб пшеничный                                   | 20  | 20  | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84  | 9,84  | 47     | 47     | 0    | 0     |
| Хлеб ржаной                                      | 35  | 45  | 2,31 | 2,97 | 0,42 | 0,54 | 13,86 | 17,82 | 69,30  | 89,10  | 0    | 0     |

**Полдник:**

|                                 |     |     |      |      |      |      |       |       |        |        |      |      |
|---------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Кисломолочный напиток (ряженка) | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30  | 7,56  | 76,00  | 91,80  | 0,45 | 0,54 |
| Булочка дорожная                | 35  | 50  | 2,37 | 3,39 | 2,94 | 4,90 | 14,75 | 30,10 | 112,35 | 165,50 | 0    | 0    |

**Ужин:**

|                             |       |       |      |       |       |       |       |       |        |        |       |       |
|-----------------------------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Фрикадельки рыбные отварные | 50    | 80    | 8,38 | 13,41 | 1,77  | 2,82  | 0,71  | 1,14  | 55,00  | 88,00  | 0,83  | 1,33  |
| Картофель запеченный        | 120   | 140   | 2,61 | 3,05  | 10,07 | 11,75 | 18,12 | 21,15 | 172,80 | 201,60 | 15,97 | 18,64 |
| Напиток из шиповника        | 150/5 | 180/6 | 0,5  | 0,61  | 0,2   | 0,25  | 12,23 | 18,68 | 52,5   | 79,38  | 75    | 90,00 |
| Хлеб пшеничный              | 20    | 30    | 1,52 | 2,28  | 0,16  | 0,24  | 9,84  | 14,76 | 47,00  | 70,50  | 0,00  | 0,00  |