

**МЕНЮ**  
**3 октября**  
**Завтрак:**

| Наименование<br>блюда | 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         | 140/3           | 180/3  | 5,79             | 7,43 | 6,28 | 7,45 | 26,29  | 33,78 | 185,66                     | 233,10 | 0,67    | 0,86 |
| молочная с маслом     |                 |        |                  |      |      |      |        |       |                            |        |         |      |
| Кофейный напиток с    | 180/6           | 180/6  | 2,85             | 2,85 | 2,41 | 2,41 | 5,99   | 14,35 | 42,67                      | 90,54  |         |      |
| молоком               |                 |        |                  |      |      |      |        |       |                            |        | 1,17    | 1,17 |
| Бутерброд с сыром,    | 25/10/          | 30/10/ | 4,55             | 4,93 | 7,02 | 7,16 | 12,92  | 15,49 | 132,83                     | 146,10 |         |      |
| маслом сливочным      | 5               | 5      |                  |      |      |      |        |       |                            |        |         |      |

**2-ой Завтрак:**

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

**Обед:**

|                    |        |        |      |      |      |      |       |       |        |        |      |      |
|--------------------|--------|--------|------|------|------|------|-------|-------|--------|--------|------|------|
| Огурцы свежие      | 30     | 50     | 0,21 | 0,35 | 0,03 | 0,05 | 0,57  | 0,95  | 3,6    | 6      | 1,47 | 2,45 |
| порционно          |        |        |      |      |      |      |       |       |        |        |      |      |
| Суп картофельный с | 150/10 | 180/10 | 2,55 | 2,57 | 2,95 | 3,02 | 8,06  | 9,63  | 72,05  | 79,60  |      |      |
| рисовой крупой, с  | /5     | /7     |      |      |      |      |       |       |        |        |      |      |
| мясными            |        |        |      |      |      |      |       |       |        |        |      |      |
| фрикадельками, со  |        |        |      |      |      |      |       |       |        |        |      |      |
| сметаной           |        |        |      |      |      |      |       |       |        |        |      |      |
| Котлеты рыбные с   | 50/2   | 70/3   | 6,12 | 8,56 | 5,33 | 7,60 | 7,37  | 10,31 | 102,20 | 144,36 | 0,16 | 0,22 |
| маслом сливочным   |        |        |      |      |      |      |       |       |        |        |      |      |
| Макаронные изделия | 110    | 130    | 3,79 | 4,48 | 4,39 | 5,19 | 20,92 | 24,72 | 138,16 | 163,28 | 1,99 | 2,35 |
| отварные с овощами |        |        |      |      |      |      |       |       |        |        |      |      |
| Кисель             | 150    | 180    | 0,45 | 0,54 | 0,08 | 0,09 | 13,50 | 16,18 | 62,70  | 75,24  | 0,83 | 0,99 |
| Хлеб ржаной        | 35     | 45     | 2,31 | 2,97 | 0,42 | 0,54 | 13,86 | 17,82 | 69,23  | 89,10  |      |      |
| Хлеб пшеничный     |        | 25     |      | 1,90 |      | 0,20 |       | 12,30 |        | 58,75  |      |      |

**Полдник:**

|                      |     |     |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |
|----------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| Кисломолочный        | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30  | 7,56  | 76,00 | 91,80 | 0,45 | 0,54 |
| напиток(ряженка)     |     |     |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |
| Булочка «Российская» | 30  | 30  | 2,11 | 2,11 | 2,40 | 2,40 | 14,61 | 14,61 | 88,50 | 88,50 | 0,01 | 0,01 |

**Ужин:**

|                       |       |       |      |       |      |       |       |       |        |        |       |       |
|-----------------------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Каша вязкая гречневая | 150   | 200   | 8,38 | 11,17 | 9,22 | 12,30 | 20,92 | 27,90 | 201,38 | 268,50 | 0,88  | 1,17  |
| с мясом и овощами     |       |       |      |       |      |       |       |       |        |        |       |       |
| Напиток из шиповника  | 150/5 | 180/6 | 0,50 | 0,61  | 0,20 | 0,25  | 12,23 | 18,68 | 52,50  | 79,38  | 75,00 | 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  |