

|                            | Ясли      |                  | Сад       |                  |
|----------------------------|-----------|------------------|-----------|------------------|
|                            | Вес блюда | Энер-ая ценность | Вес блюда | Энер-ая ценность |
| <b>Завтрак</b>             |           |                  |           |                  |
| Каша жидкая ячневая        | 140       | 136,0            | 180       | 169,0            |
| Кофейный напиток с молоком | 150       | 87,1             | 180       | 99,2             |
| Масло порциями             | 5         | 44,6             | 5         | 44,6             |
| Хлеб порциями              | 27        | 124,6            | 35        | 130,6            |
| <b>Второй завтрак</b>      |           |                  |           |                  |
| сок                        | 120       | 64,5             | 111       | 63,5             |
| <b>обед</b>                |           |                  |           |                  |
| Салат из свеклы            | 40        | 26,9             | 50        | 40,4             |
| Щи из капусты              | 150       | 59,6             | 180       | 64,8             |
| Гуляш из отварного мяса    | 50/30     | 373              | 60/50     | 384,5            |
| Макароны отварные          | 110       | 153,8            | 130       | 180,1            |
| Компот из яблок            | 150       | 71,7             | 180       | 84,9             |
| Хлеб ржаной                | 30        | 82,1             | 40        | 102,6            |
| <b>полдник</b>             |           |                  |           |                  |
| снежок                     | 107       | 56,3             | 148       | 68,6             |
| Булочка домашняя           | 50        | 187,9            | 60        | 201,3            |
| <b>ужин</b>                |           |                  |           |                  |
| Суфле из рыбы              | 45        | 160,2            | 55        | 170,5            |
| Пюре картофельное          | 100       | 102,3            | 120       | 123,2            |
| Чай с лимоном              | 150       | 42,3             | 180       | 48,2             |
| Хлеб пшеничный             | 25        | 59,2             | 6         | 64,2             |