

**Ежедневное меню основного питания
(День4)**

Возрастная категория : Сад (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Все блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Омлет натуральный	160	159,84
	Чай с молоком	200	49,28
	Батон с сыром	40	151,45
Итого за завтрак		400	360,57
II завтрак	Сок абрикосовый	100	90
Итого за II завтрак		100	90
Обед	Салат из свежих овощей	60	56,98
	Щи из свежей капусты со смет.	200	123,54
	Котлета мясная	70	145,23
	Пюре гороховое	130	157,26
	Компот из шиповника	200	60,58
	Хлеб «Дарницкий»	50	86,6
Итого за обед		710	630,19
Уплотненный полдник	Вафли	20	127,03
	Рыба тушеная с овощами	70	68,52
	Картофельное пюре	130	67,8
	Хлеб «Пшеничный»	50	54,26
	Фрукт	100	88,36
	Кисель из свеж. мороженных ягод	180	134,26
Итого за уплотненный полдник		550	540,23
Итого за день:		1760	1620,99

**Ежедневное меню основного питания
(День4)
Возрастная категория : Ясли (1-3 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Все блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	<i>Омлет натуральный</i>	140	126,5
	<i>Чай с молоком</i>	180	28,06
	<i>Батон с сыром</i>	30	125,6
Итого за завтрак		350	280,16
II завтрак	<i>Сок абрикосовый</i>	100	70
Итого за II завтрак		100	70
Обед	<i>Салат из свежих овощей</i>	30	35,2
	<i>Щи из свежей капусты со смет.</i>	150	120,96
	<i>Котлета мясная</i>	50	108,53
	<i>Пюре гороховое</i>	110	98,52
	<i>Компот из шиповника</i>	150	40,5
	<i>Хлеб «Дарницкий»</i>	40	86,6
Итого за обед		530	490,31
Уплотненный полдник	<i>Вафли</i>	10	88,36
	<i>Рыба тушеная с овощами</i>	50	105,23
	<i>Картофельное пюре</i>	110	95,02
	<i>Хлеб «Пшеничный»</i>	40	43,65
	<i>Фрукт</i>	95	52,1
	<i>Кисель из свеж. мороженных ягод</i>	150	35,55
Итого за уплотненный полдник		455	419,91
Итого за день:		1435	1260,38