



МЕНЮ
 1 ДЕНЬ

« ____ » _____ 20 ____ Г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюда	Выход ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша жидкая рисовая на сгущенном молоке с маслом сливочным	150	4,48	4,87	38,88	217,3
2	Чай с лимоном	150/4/6	0,1	0,02	8,5	34,2
3	Батон нарезной	30	1,19	0,15	7,27	35,02
4	Масло сливочное	10	0,12	0	12,04	47,1

2 ЗАВТРАК

1	Сок (нектар) витаминизированный	165	0	0	18,15	74,25
2	Печенье	13	1,56	0,78	11,52	68,7

ОБЕД

1	Борщ с фасолью и с картофелем со сметаной с йодированной солью	150	2,3	4,26	8,91	83,31
2	Запеканка картофельная с печенью	125	7,64	3,91	20,36	147
3	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,13	0,06	20,13	81,6
4	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	46,7
5	Хлеб ржаной	36	1,78	0,32	9,02	46,8

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	Омлет натуральный	135	11,94	21,37	2,4	249
2	Кисломолочный напиток	135	3,91	3,38	5,67	68,4
3	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,7	46,7
4	Фрукт свежий	150	1,38	0,46	25,8	103,05

	Итого за 1 день ясли	39,31	39,93	205,63	1337,41	
--	----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--