

**МЕНЮ 3,09,24**

**Ясли 12 часов**

**ДЕНЬ 4**

| Наименование блюда                                    | Выход     |          | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|---|-----------|----------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|   | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>  |           |          |                   |             |              |                               |
| КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ                                |           | 170      | 6,7               | 9,1         | 25,2         | 210,1                         |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                       |           | 160      | 3,4               | 3,6         | 10,0         | 86,9                          |
| БАТОН   |           | 30       | 2,4               | 0,3         | 14,7         | 71,4                          |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                      |           | 5        |                   | 4,1         |              | 37,4                          |
|   |           |          | <b>12,5</b>       | <b>17,1</b> | <b>49,9</b>  | <b>405,8</b>                  |
| <b>II Завтрак</b>                                     |           |          |                   |             |              |                               |
| СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ                                  |           | 100      | 0,5               | 0,1         | 10,1         | 43,0                          |
|   |           |          | <b>0,5</b>        | <b>0,1</b>  | <b>10,1</b>  | <b>43,0</b>                   |
| <b>Обед</b>   |           |          |                   |             |              |                               |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ПОМИДОРЫ                              |           | 30       | 0,5               | 1,9         | 1,3          | 25,6                          |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ НА ТУШЕНКЕ СО СМЕТАНОЙ |           | 160/9    | 5,4               | 6,9         | 11,6         | 124,0                         |
| ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                     |           | 150      | 4,0               | 4,4         | 27,7         | 166,4                         |
| ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ                              |           | 70       | 17,1              | 6,3         | 6,1          | 170,5                         |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"                       |           | 150      | 0,2               | 0,1         | 15,1         | 62,1                          |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  |           | 30       | 2,3               | 0,2         | 15,1         | 71,0                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   |           | 20       | 1,3               | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |
|   |           |          | <b>30,8</b>       | <b>20,0</b> | <b>85,4</b>  | <b>660,4</b>                  |
| <b>Полдник</b>  |           |          |                   |             |              |                               |
| КЕФИР   |           | 170      | 4,9               | 4,3         | 6,8          | 90,1                          |
| ПЕЧЕНЬЕ   |           | 30       | 2,5               | 0,7         | 14,9         | 75,2                          |
|   |           |          | <b>7,4</b>        | <b>5,0</b>  | <b>21,7</b>  | <b>165,3</b>                  |
| <b>Ужин</b>   |           |          |                   |             |              |                               |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ                  |           | 200      | 21,8              | 12,4        | 5,6          | 221,6                         |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                      |           | 180      | 0,2               |             | 8,2          | 34,1                          |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   |           | 20       | 1,3               | 0,2         | 8,5          | 40,8                          |
|   |           |          | <b>23,3</b>       | <b>12,6</b> | <b>22,3</b>  | <b>296,5</b>                  |
| <b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                 |           |          | <b>74,5</b>       | <b>54,8</b> | <b>189,4</b> | <b>1 571,0</b>                |