

**МЕНЮ**  
**Сад 10 часов**  
**ДЕНЬ 4**

| Наименование блюда                                           | Выход     |          | Химический состав |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |
|--------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------------|
|                                                              | Брутто, г | Нетто, г | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                                     |
| Завтрак                                                      |           |          |                   |         |             |                                     |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                            | 170       |          | 13,3              | 11,9    | 3,1         | 190,0                               |
| ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ<br>ОТВАРНЫЕ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый)         | 30        |          | 0,9               | 1,1     | 1,5         | 19,0                                |
| БАТОН ОБОГАЩЕНный                                            | 20        |          | 1,5               | 0,5     | 10,6        | 53,0                                |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                              | 180       |          | 3,2               | 2,5     | 15,6        | 98,0                                |
|                                                              |           |          | 18,9              | 16,0    | 30,8        | 360,0                               |
| II Завтрак                                                   |           |          |                   |         |             |                                     |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                                             | 200       |          | 1,1               | 0,1     | 22,8        | 96,0                                |
|                                                              |           |          | 1,1               | 0,1     | 22,8        | 96,0                                |
| Обед                                                         |           |          |                   |         |             |                                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРной                                     | 60        |          | 0,8               | 3,6     | 5,0         | 56,0                                |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ (С МЯСОМ И<br>СМЕТАНОЙ) | 200       |          | 2,8               | 4,6     | 6,5         | 78,0                                |
| КОТЛЕТЫ "ДЕТСКИЕ"                                            | 80        |          | 9,0               | 7,2     | 11,4        | 149,0                               |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                   | 140       |          | 3,8               | 4,6     | 31,6        | 162,0                               |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧный<br>ОБОГАЩЕНный                          | 40        |          | 2,6               | 0,4     | 18,5        | 88,0                                |
| БАТОН ОБОГАЩЕНный                                            | 20        |          | 1,5               | 0,5     | 10,6        | 53,0                                |
| НАПИТОК ЛИМОНный                                             | 180       |          | 0,1               | 0,0     | 7,4         | 30,0                                |
|                                                              |           |          | 20,4              | 20,5    | 88,7        | 605,0                               |
| Полдник                                                      |           |          |                   |         |             |                                     |
| ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ                                     | 20        |          | 0,8               | 5,4     | 12,4        | 102,0                               |
| СОК ФРУКТОВый (ПЕРСИКОВый)                                   | 200       |          | 0,6               | 0,0     | 33,0        | 136,0                               |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (МАНДАРИНЫ)                                    | 100       |          | 0,8               | 0,2     | 7,5         | 38,0                                |
|                                                              |           |          | 2,2               | 5,6     | 52,9        | 276,0                               |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                               |           |          | 42,6              | 42,2    | 195,2       | 1 337,0                             |