

**Меню**  
**Сад 3-7 года (новый СанПиН), День 8**

| Блюда                            | Выход         | Белки         | Жиры           | Углеводы | Ккалории        |
|----------------------------------|---------------|---------------|----------------|----------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>                   |               |               |                |          |                 |
| 1. Каша пшенная молочная жидкая  | 180           | 5,87          | 7,597          | 24,127   | 188,324         |
| 2. Чай сладкий с молоком         | 180           | 3,323         | 3,382          | 11,182   | 88,837          |
| 3. Батон                         | 50            | 3,566         | 1,363          | 24,769   | 130,311         |
| 4. Сыр                           | 9             | 2,254         | 2,842          | 0        | 35,48           |
| Итого:                           | 15,013        | 15,184        | 60,077         |          | 442,952         |
| <b>2й Завтрак</b>                |               |               |                |          |                 |
| 1. Сок                           | 100           | 0,488         | 0              | 9,854    | 44,878          |
| Итого:                           | 0,488         | 0             | 9,854          |          | 44,878          |
| <b>Обед</b>                      |               |               |                |          |                 |
| 1. Свекольник на к/б со сметаной | 180           | 3,304         | 6,387          | 23,873   | 166,542         |
| 2. Плов с курицей                | 160           | 14,92         | 15,097         | 34,166   | 332,539         |
| 3. Компот из сухофруктов         | 180           | 0,231         | 0              | 12,528   | 50,975          |
| 4. Батон                         | 30            | 2,14          | 0,818          | 14,861   | 78,186          |
| 5. Хлеб ржаной                   | 45            | 2,754         | 0,497          | 15,08    | 78,563          |
| Итого:                           | 23,349        | 22,799        | 100,508        |          | 706,805         |
| <b>Полдник</b>                   |               |               |                |          |                 |
| 1. Булочка домашняя              | 70            | 7,62          | 8,071          | 42,18    | 274,7           |
| 2. Какао-напиток на молоке       | 180           | 3,626         | 3,81           | 11,786   | 95,929          |
| Итого:                           | 11,246        | 11,881        | 53,966         |          | 370,629         |
| <b>Итого за день:</b>            | <b>50,096</b> | <b>49,864</b> | <b>224,405</b> |          | <b>1565,264</b> |

Меню  
Ясли 1-3 года (новый СанПиН), День 8

| Блюда                            | Выход  | Белки  | Жиры   | Углеводы | Ккалории |
|----------------------------------|--------|--------|--------|----------|----------|
| <b>Завтрак</b>                   |        |        |        |          |          |
| 1. Каша пшенная молочная жидкая  | 150    | 4,797  | 6,12   | 18,238   | 147,203  |
| 2. Чай сладкий с молоком         | 150    | 2,901  | 2,959  | 9,532    | 76,682   |
| 3. Батон                         | 40     | 2,853  | 1,09   | 19,815   | 104,247  |
| 4. Сыр                           | 6      | 1,503  | 1,895  | 0        | 23,653   |
| Итого:                           | 12,054 | 12,065 | 12,065 | 47,585   | 351,786  |
| <b>2й Завтрак</b>                |        |        |        |          |          |
| 1. Сок                           | 100    | 0,488  | 0      | 9,854    | 44,878   |
| Итого:                           | 0,488  | 0      | 0      | 9,854    | 44,878   |
| <b>Обед</b>                      |        |        |        |          |          |
| 1. Свекольник на к/б со сметаной | 150    | 2,717  | 5,022  | 19,959   | 136,166  |
| 2. Плов с курицей                | 150    | 12,946 | 13,281 | 30,553   | 293,863  |
| 3. Компот из сухофруктов         | 150    | 0,196  | 0      | 9,525    | 38,835   |
| 4. Батон                         | 20     | 1,426  | 0,545  | 9,908    | 52,125   |
| 5. Хлеб ржаной                   | 36     | 2,203  | 0,397  | 12,064   | 62,849   |
| Итого:                           | 19,488 | 19,245 | 19,245 | 82,009   | 583,837  |
| <b>Полдник</b>                   |        |        |        |          |          |
| 1. Булочка домашняя              | 50     | 6,306  | 7,639  | 34,64    | 235,22   |
| 2. Какао-напиток на молоке       | 150    | 3,329  | 3,504  | 10,321   | 86,126   |
| Итого:                           | 9,635  | 11,143 | 11,143 | 44,961   | 321,346  |
| Итого за день:                   | 41,665 | 42,453 | 42,453 | 184,408  | 1301,847 |