

**23 июля 3 день Утверждаю:**  
**Заведующий д/с № 12 В.В Данилова**

| Наименование блюда                | Выход порции, г<br>ясли/сад | Калорийность, кКал |
|-----------------------------------|-----------------------------|--------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                    |                             |                    |
| Каша пшеничная молочная           | 150/180                     | 155,5/185,4        |
| Батон с маслом, яйцо (0,5шт.)     | 30/5/20                     | 165,0              |
| Кофейный напиток с молоком        | 150/180                     | 66,8/80,1          |
| Хлеб на день                      | 70/100                      | 219,5              |
| <b>10:00 Яблоко</b>               | 120/150                     | 120/144            |
| <b>ОБЕД</b>                       |                             |                    |
| Салат из свежих огурцов           | 40/60                       | 50,67/76,0         |
| Суп-пюре из разных овощей, гренки | 150/180                     | 69,7/76,0          |
| Котлета из мяса кур               | 60/70                       | 191/200            |
| Капуста тушеная                   | 130/150                     | 70,98/75,3         |
| Компот из сухофруктов             | 150/180                     | 48,75/54,55        |
| <b>ПОЛДНИК</b>                    |                             |                    |
| Запеканка из творога, повидло     | 100/20                      | 209                |
| Пряник                            | 30                          | 137,2              |
| ЯСЛИ: Чай с сахаром               | 150/180                     | 27,0/36,0          |
| Напиток «Классные витаминки»      | 200                         | 80                 |