

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой Ячневой	180/2	3,61	3,81	12,62	99,30
		150/1,5	3,12	3,30	10,93	86,06
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Сыр «Российский»	15,11	3,55	4,55	0	55,00
		10,5	2,40	3,03	0	36,60
	Какао с молоком (1вариант)	180	3,12	2,66	14,17	93,30
2 ЗАВТРАК		150	2,81	2,39	12,75	83,90
	Икра овощная	50	0,65	2,07	3,58	35,50
		30	0,39	1,24	2,15	21,30
	Суп картофельный с крупой(гречневой)	200	1,58	2,18	11,66	72,6
		150	1,18	1,64	8,75	54,45
	Плов из птицы	142	23,36	27,04	38,24	489,60
		142	23,36	27,04	38,24	489,60
	Компот из лимонов	180	0,43	0,09	30,59	54,61
		150	0,33	0,07	25,49	124,74
	Хлеб пшеничный	37,06	2,66	0,28	17,22	103,95
		20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	31,05	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с соусом молочным	117/30	17,54	12,05	17,15	247
		100/30	17,54	12,05	17,15	247
	Чай с сахаром	200/9	0,20	0,78	16,00	65,00
		150/4	0,15	0,17	12,00	48,45
	Итого за день	1502	47,79	44,52	172,89	1342,10
		1215	42,75	40,59	135,09	1103,56