

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	
День 10		ясли		сад		
завтрак	Каша молочная гречневая	150	136,8	200	179,6	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	79,9	28	99,8	
	Какао с молоком	180	81,4	180	81,4	
II завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	90,7	100	94,5	
обед	Огурец в нарезке	40	5,6	60	8,5	
	Суп с пшеничной крупой "Кудрявый" со сметаной	155	89,8	208	122,2	
	Мясо тушеное с соусом	70	142,5	80	174	
	Гороховое пюре	120	187,5	130		
	Компот из сухофруктов	150	51,5	180	198,4	
	Хлеб пшеничный	20	46,9	20	46,9	
	Хлеб ржаной	20	39,1	40	78,2	
полдник	Батон запеченный с сыром	50	140,4	65	199,7	
	Молоко кипяченое	150	72,3	200	96,4	
ужин	Плов фруктовый с морковью и изюмом	180	233,5	210	270,5	
	Кисель витаминизированный	180	61,6	200	68,4	
	Хлеб пшеничный	40	93,8	40	93,8	