

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	
День 14		ясли		сад		
завтрак	Каша молочная кукурузная	150	139,5	200	183,2	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	79,9	28	99,8	
	Чай с молоком	180	69,6	180	69,6	
II завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	200	88,8	200	88,8	
обед	Салат из свежих помидоров	40	27,5	60	41,3	
	Суп картофельный с клецками	150	63,5	200	86,7	
	Тефтели мясные "Ёжики" с томатно-сметанным соусе	80	128,6	100	164,5	
	Капуста тушеная	130	96,6	150	110,6	
	Компот из замороженных ягод	150	35,3	180	41,6	
	Хлеб пшеничный	25	58,6	35	82	
	Хлеб ржаной	30	58,7	40	78,2	
полдник	Сочник с творогом	60	143,5	80	198,9	
	Сок фруктовый	150	65	200	86,6	
ужин	Картофель тушеный в молоке	180	148	220	179,9	
	Кофейный напиток с молоком	180	73,2	200	82,2	
	Хлеб пшеничный	20	46,9	40	93,8	
	Яйцо отварное	50	70,7	50	70,7	