

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	
День 16		ясли		сад		
завтрак	Каша молочная "Геркулес"	150	152,3	200	201,9	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	79,9	28	99,8	
	Какао с молоком	180	81,4	180	81,4	
II завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	90,7	100	94,5	
обед	Салат из свежих помидоров и сладкого перца	40	27,3	60	40,9	
	Суп с гречневой крупой "Любительский" со сметаной	155	77	208	104,5	
	Котлеты мясные	60	137,1	70	164	
	Капуста тушенная	120	85,1	150	110,6	
	Напиток витаминизированный	150	38,8	180	45,9	
	Хлеб пшеничный	20	46,9	25	58,6	
	Хлеб ржаной	30	58,7	40	78,2	
полдник	Пирожок с повидлом	50	171,4	70	234,4	
	Чай с молоком	150	58,6	180	69,6	
ужин	Жаркое по-домашнему из мяса кур	200	312,7	220	356,8	
	Компот из сухофруктов	180	61,8	200	69,9	
	Хлеб ржаной	20	39,1	30	58,7	