

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	
День 1		ясли		сад		
завтрак	Каша молочная "Геркулес"	150	152,3	200	201,9	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	26	79,9	28	99,8	
	Кофейный напиток с молоком	180	73,2	180	73,2	
II завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	230	86,9	230	86,9	
обед	Салат из свежих помидоров и сладкого перца	40	27,3	60	40,9	
	Суп с рыбными консервами	150	154	200	204,9	
	Запеканка из печени	70	118,4	80	141,1	
	Соус томатно-сметанный	20	12,6	30	18,5	
	Макароны отварные	100	118,7	120	143	
	Компот из шиповника и сухофруктов	150	50,6	180	59,7	
	Хлеб пшеничный	20	46,	20	46,9	
	Хлеб ржаной	30	39,1	40	78,2	
полдник	Крендель с сахаром	50	138,3	70	188,6	
	Чай с молоком	180	69,6	180	69,6	
ужин	Сложный гарнир (картофель и капуста)	180	145,6	220	180	
	Чай с лимоном и сахаром	150	23,3	200	34,6	
	Хлеб ржаной	30	78,2	40	78,8	
	Кондитерские изделия (вафли)	30	162,3	40	216,4	