

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	150/3,75	1,64	3,82	16,90	109,00
		130/3,25	1,42	3,31	14,65	97,47
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	41,69	2,62	3,42	29,53	159,27
		30	1,96	2,56	22,14	119,45
	Икра морковная	130	2,99	8,84	20,54	171,60
		110	2,31	7,48	15,18	75,00
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	11,10	44,40
		150	0,06	0,02	9,99	40,00
II ЗАВТРАК			0,40	0,00	19,00	78,00
			0,40	0,00	19,00	78,00
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,60
		150	1,26	3,07	9,95	72,45
	Бигос (мясо отварной говядины, тушенное с капустой)	146	14,44	27,03	8,93	336,71
		150	14,44	27,03	8,93	336,71
	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,66
		150	0,42	0,00	20,50	83,88
	Хлеб пшеничный	29,756	2,66	0,28	17,22	82,25
		20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб ржаной	27,439	1,98	0,36	10,02	52,2
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	150/3,75	1,64	3,82	16,90	109,00
		130/3,25	1,42	3,31	14,65	97,47
	Какао с молоком(1 вариант)	180	3,67	3,19	15,82	107,00
		150	3,15	2,72	12,96	89,00
	Итого за день		33,63	47,14	183,1	1293,64
		1339,258				
		1133,25	30,55	44,12	153,79	1139,54