

<i>Меню с 1-3 г.</i>	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	К	<i>Меню с 3-7 л.</i>	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	К
Завтрак						Завтрак					
Каша ячневая	150	3,75	4,35	18,1	127	Каша ячневая	200	5,3	5,7	27,6	184
Чай с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	Чай с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100
Хлеб пшеничный	25	4,68	2,53	14,1	95,6	Хлеб пшеничный	30	6,26	4,78	14,6	95,6
Второй завтрак						Второй завтрак					
Фрукты (Яблоко)	150	0,6	0	17,3	102	Фрукты (Яблоко)	200	0,72	0	20,7	122
Обед						Обед					
Борщ на м/к.б со сметаной	150/5	1,07	1,47	6,08	41,6	Борщ на м/к.б со сметаной	200/8	1,42	1,96	8,1	55,5
Гуляш	50	7	1,3	4,3	57,2	Гуляш	70	9,8	1,9	6	80
Греча отварная	110	2,3	3,8	14,5	102	Греча отварная	150	2,8	4,5	17,2	121
Компот из св.яблок + вит. С	150/0,003	0,38	0	14,9	60,8	Компот из св.яблок + вит. С	200/0,005	0,5	0	19,8	81
Хлеб ржаной	34	1,77	0,41	16,9	72,8	Хлеб ржаной	43	2,24	0,52	21,4	92
Полдник						Полдник					
Кондитерские изделия	150	3,3	3,1	11,9	89	Кондитерские изделия	200	4,4	4,2	15,9	119
Йогурт	150	0,15	0	4,88	20,1	Йогурт	200	0,2	0,03	6,5	26,8
Всего за день :		28,45	19,66	132,4	843,4	Всего за день калорий:		38,2	27,2	170	1077