

<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
<b>Завтрак</b>						<b>Завтрак</b>					
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
<b>Второй завтрак</b>						<b>Второй завтрак</b>					
Фрукты (Яблоко)	150	0,6	0	17,3	102	Фрукты (Яблоко)	200	0,72	0	20,7	122
<b>Обед</b>						<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>						<b>Полдник</b>					
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
<b>Всего за день :</b>		<b>28,45</b>	<b>19,66</b>	<b>132,4</b>	<b>843,4</b>	<b>Всего за день калорий:</b>		<b>38,2</b>	<b>27,2</b>	<b>170</b>	<b>1077</b>