

Меню с 1-3 г.	Выход готовых блюد	Б	Ж	У	К	Меню с 3-7 л.	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
Какао с молоком	150	3,45	2,7	9,45	75,3	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,5	56,5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8
Второй завтрак						Второй завтрак					
Фрукты	90	0,23	0	11,3	90,3	Сок фруктовый	180	0,72	0	20,7	122
Обед						Обед					
Суп гороховый с гренками	150/10	7,5	5,2	21,7	158	Суп гороховый с гренками	200/15	22,2	18,3	30	222
Плов из курицы	120	8,4	8,1	21,3	192	Плов из курицы	170	11,5	11	29	261
Компот из св.яблок+вит.С	150/0,0035	0,11	0,11	7,45	31,1	Компот из св.яблок+вит.С	200/0,005	0,15	0,14	9,9	41,5
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	70	4,34	1,4	24,4	232	Кондитерские изделия	70	4,34	1,4	24,4	232
Молоко	150	4,2	4,05	7,08	82	Молоко	180	5,6	5,4	9,44	110
Всего за день калорий:		35,65	26,55	150,2	1117	Всего за день калорий:		58,93	46,33	199,9	1432