

Меню с 1-3 л.	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	К	Меню с 3-7 л.	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	К
Завтрак						Завтрак					
Каша гречневая	150	5,33	4,35	20	140	Каша гречневая	200	7,1	5,8	26,6	187
Чай с молоком	150	1,2	0,83	6,53	38,2	Чай с молоком	200	1,2	0,83	8,7	50,9
Хлеб пшеничный с повидлом	25/7	1,95	3,85	12,5	91,5	Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	2,38	7,52	15,05	105,8
Второй завтрак						Второй завтрак					
Фрукты (Банан)	90	0,23	0	11,3	90,3	Фрукты (Банан)	100	0,32	0	12,8	95
Обед						Обед					
Рассольник домашний со сметаной	150/5	0,9	0,05	8,87	37,4	Рассольник домашний со сметаной	200/8	1,2	0,06	11,8	49,8
Зразы ленивые	60	6,4	11	6,8	152	Зразы ленивые	70	8,9	15,4	9,6	213
Макароны	120	4,3	3,9	26,2	157	Макароны	150	5,4	4,9	32,8	198
Компот курага/изюм+вит. С	150/0,0035	0,7	0,04	20,6	82	Компот курага/изюм+вит. С	200/0,005	1	0,05	27,5	110
Хлеб ржаной	34	1,77	0,41	16,9	72,8	Хлеб ржаной	43	2,24	0,52	21,4	92
Полдник						Полдник					
Омлет натуральный	60	5,1	7,2	1,3	90,2	Омлет натуральный	90	7,6	10,8	2	135
Чай с лимоном	150	0,23	0	0,23	20,9	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	29,9
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,5	56,5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8
Всего за день :		30,01	31,86	143,73	1028,8	Всего за день калорий:		39,92	46,15	189,85	1334,2