

Меню с 1-3 г.	Выход готовых блюد	Б	Ж	У	К	Меню с 3-7 г.	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	К
Завтрак						Завтрак					
Каша Дружба (рис+пшено)	150	3,75	4,35	18,1	127	Каша Дружба (рис+пшено)	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 с сыром	25/11	4,68	2,53	14,1	95,6	Хлеб пшеничный с сыром	30/16	6,26	4,78	14,6	95,6
Второй завтрак						Второй завтрак					
Фрукты (Яблоко)	90	0,23	0	11,3	46,5	Сок фруктовый	200	0,72	0	20,7	122
Обед						Обед					
Суп из овощей со сметаной	150/5	1,07	1,47	6,08	41,6	Суп из овощей со сметаной	200/8	1,42	1,96	8,1	55,5
Котлета рыбная (минтай)	50	7	1,3	4,3	57,2	Котлета рыбная (минтай)	70	9,8	1,9	6	80
Пюре картофельное	110	2,3	3,8	14,5	102	Пюре картофельное	150	2,8	4,5	17,2	121
Компот из сухофруктов + вит. С	150/0,0035	0,38	0	14,9	60,8	Компот из сухофруктов + 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					
Суп молочный с вермишелью	150	3,3	3,1	11,9	89	Суп молочный с вермишелью	200	4,4	4,2	15,9	119
Чай с сахаром	150	0,15	0	4,88	20,1	Чай с сахаром	200	0,2	0,03	6,5	26,8
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 :		29,98	19,89	138,9	844,4	Всего за день калорий:		40,5	27,5	185	1145