

<i>Меню с 1-3 г.</i>	Выход готовых блюد	Б	Ж	У	К	<i>Меню с 3-7 л.</i>	Выход готовых блюд	Б	Ж	У	К
Завтрак						Завтрак					
Суп молочный с рисом	150	3,68	4,9	4,5	100	Суп молочный	200	3,5	4,1	18,4	133
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	4,68	2,53	14,1	95,6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	67,8
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 картофельный со сметаной	150/5	1,89	1,62	13,6	76,5	Суп картофельный со сметаной	200/8	2,52	2,16	18,1	102
Котлета из курицы	50	9,6	2,2	6,8	84,3	Котлета из курицы	70	13,4	3	9,5	118
Капуста тушеная	110	2,7	3,2	10,7	83,2	Капуста тушеная	130	3,2	3,8	12,7	98,4
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					
Ватрушка с картофелем	45	3,2	0,4	19,9	95,3	Ватрушка с картофелем	60	3,2	0,4	19,9	95,3
Йогурт	150	5,12	4	7,52	84,8	Йогурт	180	6,4	5	9,4	106
Всего за день :		33,4	19,3	125	819,9	Всего за день калорий:		38,2	19,3	171	1042