

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 пшенная	150	6,23	7,25	28,2	206	Каша пшенная	200	8,3	10,2	37,6	275
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 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 (Банан)	90	0,23	0	11,3	90,3	Фрукты (Банан)	100	0,32	0	12,8	95
Обед						Обед					
Суп крестьянский со сметаной	150	3,71	4,34	8,45	87,7	Суп крестьянский со сметаной	200/8	4,78	5,78	11,3	117
Суфле рыбное (минтай)	50	8,6	3,7	2,2	76,2	Суфле рыбное (минтай)	70	12	5,1	3	107
Пюре картофельное	100	2,3	3,8	14,5	102	Пюре картофельное	130	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					
Оладьи с вареньем	50/10	4,5	4,2	24,9	156	Оладьи с вареньем	70/15	6,4	6	35,4	221
Йогурт	150	5,12	4	7,52	84,8	Йогурт	180	6,4	5	9,4	106
Всего за день калорий:		37,67	30,23	147,85	1052,3	Всего за день калорий:		50,2	41,9	189	1337,4