

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
День 14		с 1-3 года		с 3-7 года	
Завтрак:	Каша пшѐнная с молоком	160	178,00	180	200,25
	Какао с молоком	150	89,00	200	118,67
	Батерброд с повидлом	50	141,82	65	184,36
итого за завтрак		360	408,82	445	503,28
Завтрак 2:	Отвар лимона	100	40,67	100	61,00
итого за завтрак 2		100	40,67	100	40,67
Обед:	Салат из свежей капусты	35	30,59	50	43,07
	Суп лапша с овощами	150	62,85	200	83,80
	Жаркое по "Домашнему"	160	192,72	200	240,90
	Компот из сухофруктов	150	84,75	180	101,70
	Хлеб ржаной	40	84,80	50	106,00
итого обед		535,00	455,71	680,00	575,47
Полдник	Нектар/сок	200	110,66	250	138,33
итого за полдник		200	110,66	250	138,33
Ужин	Омлет	150	293,07	180	351,69
	Кондитерское изделие	40	163,20	40	163,20
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	141,00	80	188,00
	Чай	150	33,33	180	40,00
итого ужин		430	630,60	480,00	742,89
Итого за день:		1625	1646,46	1955,00	2000,64