

	Ясли		Сад	
Завтрак	Вес блюда	Энер-ая ценнос ть	Вес блюда	Энер-ая ценность
Омлет натуральный	95	214,0	115	224,0
Чай с сахаром	150	81,6	180	99,2
Хлеб пшеничный	26	130,6	34	149,8
Сыр	10	33,3	14	40,5
Второй завтрак				
сок	124	72	117	70,5
обед				
Салат из свежих огурцов	30	26,1	50	40,4
Суп картофельный с рыбой	150	98,2	180	104,5
Котлеты мясные	50	132,0	60	173,0
Капуста тушеная	105	112,0	130	168,0
Компот из яблок	150	46,5	180	55,8
Хлеб ржаной	30	64,2	40	96,0
полдник				
кефир	119	77,1	137	80,2
Булочка школьная	50	151,4	50	151,4
ужин				
Салат из свеклы	30	36,4	40	45,4
Мясо тушеное с овощами в соусе	100	306,9	120	320,5
Чай с лимоном	150	32,6	180	39,2
Хлеб пшеничный	19	46,0	29	92,0