

	Ясли		Сад	
	Вес блюда	Энер-ая ценность	Вес блюда	Энер-ая ценность
<b>Завтрак</b>				
Каша пшенная	140	182,4	180	245,4
Бутерброд с повидлом	40	157,0	45	202,6
Кофейный напиток с молоком	150	87,1	180	93,3
<b>Второй завтрак</b>				
сок	125	38,8	122	39,6
<b>обед</b>				
Салат из капусты	40	32,4	60	48,7
Борщ с капустой и картофелем	150	66	180	74,3
Гуляш из отварного мяса	50/30	373,0	60/50	406,6
Пюре картофельное	105	108,8	125	128,4
Хлеб ржаной	30	81,6	40	102,0
Компот из яблок	150	71,7	180	86,1
<b>полдник</b>				
кефир	93	92,5	107	103,8
пряник	25	73,2	25	73,2
<b>ужин</b>				
Салат из кукурузы	29	120,1	29	120,1
Рыба запеченная в омлете	75	185,0	90	212,9
Чай с сахаром	150	37,1	180	43,7
Хлеб пшеничный	22	130,6	32	174,2