



**День №1**

	Ясли (выход)	ккал	Сад (выход)	ккал
<b>Завтрак</b>				
Каша ячневая молочная	150	287,6	200	303,5
какао	150	1,091	200	1,18
батон с мягким сыром	35/15	65,5/36	50/15	113/36
	<b>350</b>	<b>428,19</b>	<b>465</b>	<b>511,68</b>
<b>Второй завтрак</b>				
фрукты	<b>100</b>	<b>76</b>	<b>100</b>	<b>76</b>
<b>Обед</b>				
Суп щи с мясом	150	113,6	200	209,51
Печеночные оладьи	60	436,5	80	496,8
Булгур отварной	150	153,95	200	170,7
соус	5		5	
Компот из чернослива	180	65,4	200	87,2
Хлеб	25	133	50	186
Икра кабачковая	20		20	
	<b>590</b>	<b>827,55</b>	<b>755</b>	<b>1,058</b>
<b>Полдник</b>				
Молоко	150	335	200	474
Сухарь/пряни/печенье	50	12,2	50	14,0
	<b>200</b>	<b>347,2</b>	<b>250</b>	<b>488,0</b>
<b>Ужин</b>				
Каша дружба молочная	185	287,6	200	287,6
Чай	150	1,091	200	1,18
Хлеб , халва	45/25	133	50/25	133
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>1,511</b>	<b>475</b>	<b>421,7</b>
<b>Второй ужин</b>				
Чай коржик	150/60	1,091/67,5	200/60	1,18/90
	<b>210</b>	<b>68,59</b>	<b>260</b>	<b>91,18</b>
<b>Итого</b>	<b>1,850</b>	<b>1,749</b>	<b>2,245</b>	<b>1,589</b>