



День № 3

	Ясли (выход)	ккал	Сад (выход)	ккал
Завтрак				
Каша пшеничная молочная	150	287,6	200	303,5
ГРЕНКА С сырмоме маслом	25/5/20	220,15	50/5/20	222,6
чай	150	7,6	200	8,2
	350	515,35	475	534,3
Второй завтрак				
сок	100	55	100	55
Обед				
Суп картофельный с фрикадельками	150	162,4	200	189,7
Гуляш мясной	60	117,2	80	134
Лапша отварная	150		200	
Соус сметанный	10	103,2	10	103,2
Напиток лимонный	180	46,45	200	68,25
Хлеб	25	133	50	186
Огурец , помидор, салат	20		20	
	565	680	760	836
Полдник				
какао напиток	150	355	200	474
Ватрушка с творогом	70	122,5	100	140,0
	220	477	300	614
Ужин				
Отварной картофель с соленой рыбой кусочком	150/25	287,6	200/30	303,5
Чай	200	45,5	200	65,5
хлеб	50	65	50	133
	425	398	480	502
Второй ужин				
Снежок булочка посыпная	150/50	355/80	200/70	474/95
	200	435	270	569
Итого	1,860	2,560	2,385	3,110