

День №2



	Ясли (выход)	ккал	Сад (выход)	ккал
Завтрак				
Отварная лапша с сыром	120	224,4	145	232
чай	200	45,5	200	65,5
батон с маслом, пастила	25/5/25	65/42,5	50/5/25	133/42,5
	375	377	425	473
Второй завтрак				
фрукты	100	75	100	90
Обед				
Суп с крупой с мясом	150	112,99	200	116,59
Котлета мясная	70	273,5	90	317,1
Гречка отварная	150	120	200	160
соус	10		10	
Компот из кураги	150	45,43	200	47,94
Хлеб	25	133	50	186
Икра кабачковая	20		20	
	575	788	770	930
Полдник				
йогурт	150	46,5	200	49,5
Ватрушка с повидлом	100	127,4	100	145,6
	250	173,9	300	195,1
Ужин				
Тефтели рыбные с рисом	150	287,6	200	303,5
Чай	200	45,5	200	65,5
Хлеб	50	65	50	133
	400	398	450	502
Второй ужин				
Напиток лимонный	150	45,5	200	65,5
Сочень с творогом	50	122,5	50	140
	200	168	250	205,5
Итого	1,900	1,979	2,295	2,395