

Наименование блюд	Объем порций (г)		Энергетическая ценность (ккал)
1 ДЕНЬ Первая неделя, понедельник	возраст		
	Ясли (1-3 года)	Сад (3-7 лет)	Ясли/сад
<u>Завтрак</u>			
Каша гречневая	130	160	103,8/122,58
Кофейный напиток	200	200	45,48/ 53,6
Батон	20/5	35/5	80,08/ 117,53
<u>Второй завтрак</u>			
Сок фруктовый	150	180	63 / 75,6
<u>Обед</u>			
Салат из квашеной капусты	30	50	30,9/47,12
Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	64,93/ 91,43
Котлета рыбная	70	70	122,49/118,02
Картофельное пюре	110	130	126,71/ 144,26
Напиток из свежих яблок	150	200	53,4/ 57,19
Хлеб ржаной	40	50	88/ 102,5
<u>Уплотненный полдник</u>			
Пудинг творожный со сладким соусом	130/20	150/20	273,4/326,29
Яблоко	95	100	39,9/43,36
Чай сладкий	150	200	45,48/ 53,08
Батон	20	20	69,6/ 104,4
Итого за день:			1179,57 /1414,8