|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюдаЯсли/ Сад |
|
|
|
|
|  Вода питьевая 0,300, на весь день  |  |
| **Завтрак:** | Каша вязкая манная, молочная, сладкая со сливочным маслом | 180 | 200 |
| Какао с молоком, с сахаром | 180 | 200 |
| Бутерброд со сливочным маслом | 30/4 | 35/5 |
| Итого за завтрак: |  |  |
| **2 Завтрак:** | Ясли - компот из свежих яблок, сладкийСад - сок фруктовый | 150 | 180 |
| Итого за 2 завтрак: |  |  |
| **Обед:** | Икра свекольная | 40 | 50 |
| Суп «Щи» со свежей капустой, с мясом, со сметаной | 150 | 200 |
| Гуляш из мяса птицы | 60 | 70 |
| Греча отварная, с маслом | 120 | 130 |
| Компот из сухофруктов, сладкий  | 150 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 35 |
| Итого за обед: |  |  |
| **Полдник:** | Кефир | 150 | 180 |
| Печенье | 10 | 10 |
| Итого за полдник: |  |  |
| **Ужин:** | Творожная запеканка с повидлом | 130/30 | 140/40 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 |
| Фрукты свежие | 95 | 100 |
| Итого за ужин: |  |  |
| Итого за день: |  |  |