

	Наименование блюда	Выход блюда			
		В граммах		В калориях	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	130	150	142,	172,5
	Бутерброд с сыром	40	50	109,2	136,5
	Чай с сахаром	180	200	18,5	20,4
I завтрак	Фрукты	100	100	43,0	43,0
	Салат дальневосточный из морской капусты	40	60	48.8	73.2
	Борщ со свежей капусты с мясом и сметаной	150	180	119,5	144
	Тефтели из курицы	60	70	177,6	208,5
	Макароны с овощами	60/50	-	103,0	-
	Макароны отварные с маслом	-	130	-	155,0
	Компот из ягод	150	180	22,0	26,3
	Хлеб ржаной	20	30	33,8	50,6
	Хлеб пшеничный	15	35	30,1	70,4
Полдник	Вафли	25	50	71,8	143,5
	Ряженка	180	200	72,0	80,0
Ужин	Икра морковная	60	60	37,4	37,4
	Котлеты рыбные	60	70	98,7	137,0
	Каша перловая	110	-	152,2	-
	Каша перловая с овощами	-	130	-	195,5
	Чай с лимоном	180/5/7	180/5/7	22,7	23,2
	Хлеб ржаной	20	20	33,8	33,8