

19 августа

Выход блюда

	Наименование блюда	Выход блюда			
		В граммах		В калориях	
		ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Макароны отварные с сыром	130	150	145,0	185,0
	Бутерброд с маслом	40	50	100,4	125,5
	Чай с молоком	180	200	42,1	46,6
II завтрак					
	фрукты	100	100	44,3	44,3
	Икра морковная	40	60	24,6	37,4
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	180	200	139,1	154,5
	Капуста тушеная с мясом	130	170	213,0	265,0
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	14,4	19,4
	Хлеб пшеничный	25	25	42,2	42,2
	Хлеб ржаной	20	30	33,8	50,6
Полдник	Печенье	25	50	71,8	143,5
	Кефир	180	200	95,4	106,0
Ужин	Гуляш говяжий	60	70	128,9	174,7
	Картофельные котлеты, запеченные под соусом сметанным с луком	120	150	164,4	223,0
	Чай с сахаром	180/5/7	180/5/7	20,4	20,4
	Хлеб пшеничный	25	25	50,3	50,3
	Хлеб ржаной	20	20	33,8	33,8