

Сезон: зимне-весенний	Масса порции, г сад/ясли	Энергетическая ценность сад/ясли
День 6		
Завтрак		
Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	200/5 (150/4)	220(197)
Какао с молоком	180 (150)	170 (150)
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5 (25/5)	150 (145)
Обед		
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/10 (150/8)	88 (67)
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной		90(76)
Гуляш из говядины /печень по-строгановски/	70(60) 70/50 (60/40)	207(177) 146 (122)
Греча рассыпчатая	150(120)	126 (101)
Компот из сухофруктов	180 (150)	128 (95)
Хлеб ржаной	40 (30)	83 (63)
Полдник		
Омлет с маслом сливочным	120/5 (100/4.2)	156(124)
Чай с сахаром	180 (150)	58 (49)
Хлеб пшеничный	30 (20)	64 (42)
Итого за день		1540 (1286) 1391 (1164)
Калькулятор		