



Л.Н Посторнак

Наименование блюда	Норма в гр.			
	Ясли	Ккал	Сад	Ккал
Завтрак				
Каша пшеничная	130	158,8	150	183,5
Хлеб с маслом и повидлом	30/5/8	70,5/37,4/16	40/5/10	94/37,4/2
Кофейный напиток	180	76,83	200	86,98
Второй завтрак				
Йогурт	130	71,93	150	83
Обед				
Нарезка из свежих огурцов	40	5,6	60	8,4
Рассольник со сметаной	180/6	128,9	200/8	143,22
Макароны	110	149	140	189,5
Печень по - строгановски	50/30	84,7	70/30	105,8
Хлеб	35	70,7	45	90,9
Компот из сухофруктов	180	64,37	200	77,75
Уплотненный полдник				
Кукуруза	40	28,8	60	43,2
Филе рыбы, запеченное под омлетом	100	166,87	140	144,43
Сок	200	105,2	200	105,2
Фрукт	130	66,81	150	77,09
Хлеб	35	82,25	45	105,75
Кондитерское изделие	20	16,6	40	33,3