



длительность пребывания в детском саду 12 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (ккал.)	
		Возрастная категория: 1-3 года	Возрастная категория: 3-7 лет	Возрастная категория: 1-3 года	Возрастная категория: 3-7 лет
Завтрак	Каша овсяная	150	200	170,39	207,38
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Сыр	10	12	34,3	41,16
	Кофейный напиток	150	200	103,77	124,52
Итого на завтрак:		340	432	387,06	497,86
2-й завтрак	Яблоки	150	100	67,5	45
Итого на второй завтрак:		150	100	67,5	45
Обед	Рассольник	150	200	73,41	95,43
	Картофельное пюре	110	130	106,55	125,9
	Рулет мясной с яйцом	60	70	113	132
	Огурец свежий	40	40	6	6
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот из яблок	150	180	45,48	54,58
Итого на обед:		550	630	413,97	500,76
Полдник	Сок	150	180	70,5	94
	Вафли	40	40	141,6	141,6
Итого на полдник:		190	220	212,1	235,6
Ужин	Блинчики	150	150	247,93	247,93
	Джем	40	40	97,6	97,6
	Чай с лимоном	150	180	45,09	54,11
Итого на ужин:		340	370	390,62	399,64
ИТОГО:		1570	1752	1471,25	1658,86