

О.С. Арустамова

1 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

23 10 23

Завтрак	Выход		Калории	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Суп молочный с вермишелью	150	180	158,8	196,16
Отварное яйцо	40	40	63,0	63,0
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	30/6	29,35	109,32
Чай с сахаром	160	180	20,5	29,745
Второй завтрак	Выход		Калории	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Сок фруктовый	150	150	75,0	75,0
Обед	Выход		Калории	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Борщ со свежей капустой	180	200	105,5	123,2
Плов из отварной птицы	125	160	284,16	350,38
Хлеб пшеничный	20	30	42,0	70,5
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	36	45	62,64	78,3
Компот из сухофруктов	160	180	56,88	60,5
Полдник	Выход		Калории	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Пирожок с повидлом	75	85	220,2	242,9
Какао с молоком	160	180	124,61	133,767
Фрукты свежие	85	90	44,0	47,0