

на **09 апреля**

Завтрак

1. Каша рисовая на молоке – 180г
(белки-4,2; жиры-5,9; углеводы-27,2; ккал-180,3)
2. Чай с сахаром – 180г
(белки-0,2; жиры-0; углеводы-8,2; ккал-33,0)
3. Бутерброд с повидлом – 35/20г
(белки-2,5; жиры-3,93; углеводы-27,6; ккал-156,0)

2-ой Завтрак

- Чай с сахаром – 180г
(белки-0,2; жиры-0; углеводы-8,2; ккал-33,0)
- Пряник-50гр.
(белки-2,4; жиры-1,9; углеводы-30,0; ккал-146,4)

Обед

1. Салат из свеклы с зеленым горошком
50г (белки- 1; жиры-1,1; углеводы-4,5; ккал-32,3)
2. Рассольник со сметаной – 200г
(белки-2,4; жиры-26,8; углеводы-14,1; ккал-134,6)
3. Тефтели мясные 70г
(белки-4,98; жиры-5,57; углеводы-6,52; ккал-96,25)
4. Овощное рагу - 130г
(белки-2,2; жиры-3,25; углеводы-9,1; ккал-127,4)
5. Компот из сухофруктов – 180г
(белки-0; жиры-0; углеводы-7,8; ккал-30,9)
6. Хлеб ржаной – 50г
(белки-3,0; жиры-0,5; углеводы-21,2; ккал-102)

Уплотненный полдник

- 1 Омлет – 120г
(белки- 11,52; жиры-18,48; углеводы-2,28; ккал-220)
2. Чай с сахаром – 180г
(белки-0,2; жиры-0; углеводы-8,2; ккал-33,0)
3. Хлеб пшеничный – 35г
(белки- 3,8; жиры-0,4; углеводы-24,6; ккал-117,5)

(ясли) на **09 апреля**

Завтрак

1. Каша рисовая на молоке – 150г
(белки-3,5; жиры-4,9; углеводы-22,7; ккал-150,2)
2. Чай с сахаром – 150г
(белки-0,17; жиры-0; углеводы-6,8; ккал-27,5)
3. Бутерброд с повидлом – 30/15г
(белки-2,32; жиры-0,2; углеводы-28,7; ккал-124,5)

2-ой Завтрак

- Чай с сахаром – 150г
(белки-0,17; жиры-0; углеводы-6,8; ккал-27,5)
- Пряник-50гр.
(белки-2,4; жиры-1,9; углеводы-30,0; ккал-146,4)

Обед

1. Салат из свеклы с зеленым горошком
30г. (белки- 0,6; жиры-1,3; углеводы-6,48; ккал-33,3)
2. Рассольник со сметаной – 180/10г
(белки-1,76; жиры-5,58; углеводы-15,41; ккал-113,72)
3. Тефтели мясные 60г
(белки- 4,27; жиры-4,77; углеводы-5,59; ккал-82,3)
4. Овощное рагу- 110г
(белки-1,7; жиры-2,5; углеводы-7,0; ккал-98,0)
5. Компот из сухофруктов – 150г
(белки-0; жиры-0; углеводы-6,5; ккал-25,75)
6. Хлеб ржаной – 40г
(белки-2,6; жиры-0,35; углеводы-17,0; ккал-81,6)

Уплотненный полдник

1. Омлет – 100г
(белки- 9,6; жиры-15,4; углеводы-1,9; ккал-184)
2. Чай с сахаром – 150г
(белки-0,17; жиры-0; углеводы-6,8; ккал-27,5)
3. Хлеб пшеничный – 30г
(белки- 2,3; жиры-0,17; углеводы-15,1; ккал-71,0)