

День 10,пятница	№ р- ры	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
ЗАВТРАК		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша пшеничная молочная	182	150	200	6,15	8,2	6,45	8,6	29,7	39,6	205,35	273,8
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	10,5	14	42	56
Батон с джемом	2	20\10	30\15	0,76	1,14	2,84	4,26	9,74	14,61	66,78	100,17
Итого за завтрак		360	445	7,01	9,44	9,29	12,86	49,94	68,21	314,13	429,97
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты(яблоки)	б/р	100	100	1,2	1,5	0,08	0,1	14,4	15,2	71,2	89
ОБЕД											
Салат из отварной моркови с чесноком	379	40	50	0,38	0,65	2	4,7	2,05	3,5	36	60
Суп геркулесовый на кур. бул.	86	150	200	1,14	2,74	2,04	4,43	9,21	14,62	63,77	100,16
Котлета курин	322	60	80	6,46	8,55	9,1	12,5	7,8	11	141	192
Каша гречневая рассыпчатая	179	120	150	6,99	7,57	4,35	4,71	36	39	211,05	228,64
Соус сметан\томат.	373	20	30	10,28	10,5	3,38	5,6	1,03	2,08	37,67	63,9
Компот из сухофруктов	394	180	200	0,42	0,56	0	0	17,18	22,90	71,28	95,04
Хлеб пшеничный\ржаной		30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94
Итого за обед		600	750	28,04	33,73	21,17	32,34	87,76	112,42	631,27	833,74
ПОЛДНИК											
Блины +сгущ.молоко	430	90\20	90\30	5,78	5,78	10,17	10,17	32,16	32,16	249,4	249,4
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	10,5	14	42	56
Итого за полдник		290	320	5,79	5,79	10,17	10,17	42,66	46,16	291,4	305,4
УЖИН											
Каша рисовая молочная	182	150	200	5,8	6,5	6,7	6,9	27	34	187	219
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	10,5	14	42	56
Хлеб с маслом	1	20\5	30\7	1,16	1,74	4,96	7,44	6,74	10,11	76,46	114,69
Итого за ужин		355	437	7,06	8,34	11,66	14,34	37,5	58,11	305,46	389,69
ИТОГО за день				49,1	58,8	52,37	69,81	232,26	300,1	1613,46	2047,8