

день 5, пятница	№ р-ры	Выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная жидкая	199	150	200	6	6,6	6,8	6,9	22,4	26,2	199,6	206
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		330	445	6,86	7,84	9,64	11,16	42,64	54,81	308,38	362,17
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 консервированной кукурузы	14	40	60	1,2	1,8	0,92	1,38	6	9	24,4	36,6
Суп рисовый на кур бул.	86	150	200	1,3	1,6	1,5	2,4	5,6	7,4	82,8	109,6
Котлета рыбная	299	60	80	11,03	11,41	6,09	9,16	6,79	8,8	132	189,85
Соус сметан\томат.	373	20	30	10,28	10,5	3,38	5,6	1,03	2,08	37,67	63,9
Макароны отварные	219	120	150	4,42	4,76	4,24	4,59	28,26	30,62	198,88	212,95
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		560	700	29,82	31,99	15,51	22,15	73,35	91,14	593,13	765,34
ПОЛДНИК											
Пряники	б/р	40	50	1,74	2,32	0,51	0,68	21,72	28,96	115,3	148,4
Чай с лимоном	412	180	200	0,05	0,07	0	0	11,49	15,31	43,09	57,45
Итого за полдник		220	250	1,79	2,39	0,51	0,68	33,21	44,27	158,39	205,85
УЖИН											
Пюре картофел.+огурч.консерв.	339/б.р	160/20	180/30	3,1	3,85	5,04	6,3	17,74	22,15	128,2	160
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	10,5	14	42	56
Хлеб пшеничный\ржаной		30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94
Итого за ужин		390	450	5,57	7,11	5,34	6,7	42,73	55,47	240,7	310
ИТОГО за день				45,24	50,83	31,08	40,79	206,33	260,89	1671,8	17832,6

