

День б,понеделник	№ р-ры	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК											
Каша пшённая молочная	182	150	200	6,8	8	7,3	7,6	25,6	32	189,5	223
Кофейный напиток	414	180	200	2,1	2,79	2,4	3,19	14,79	19,71	89,02	118,69
Хлеб с маслом	1	20\5	30\7	1,16	1,74	4,96	7,44	6,74	10,11	76,46	114,69
<b>Итого за завтрак</b>		355	437	10,06	12,53	14,66	18,23	47,13	61,82	354,98	456,38
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
<b>ОБЕД</b>											
Суп вермишелевый на м/. бул.	88	150	180	1,14	2,74	1,04	1,74	12	17,4	119,2	132,6
Котлета мясная	299	60	80	9,4	12,4	10,5	12,3	6	8,5	212	251
Пюре картофельное	339	100	120	3,5	4	3,2	4,5	15,8	17,8	105,5	120,2
Соус томатный	366	20	30	8,3	9,6	2,4	3,6	1,1	2,1	25,7	33,5
Компот из сухофруктов	394	180	200	0,22	0,3	0	0	26	35	103	137
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
<b>Итого за обед</b>		540	620	26.05	33.34	17.35	22.62	67.3	83.38	619,7	746,7
<b>ПОЛДНИК</b>											
Вафли	б/р	40	50	2,05	3,08	3,2	3,39	11,2	15,2	160	190
Кисель плодово-ягодный	б/р	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	85,5	106,9
<b>Итого за полдник</b>		220	250	6.8	7.2	8.1	8.5	38.8	43.7	245,5	296,9
<b>УЖИН</b>											
Каша гречневая рассыпчатая	179	150	200	4,32	5,4	2,64	3,3	20,52	25,65	188,44	228,05
Салат из консервированной кукурузы	14	40	50	0,48	0,59	2,5	3,1	5,9	8,9	42,7	66,6
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
<b>Итого за ужин</b>		400	490	11.83	12.57	12.78	16.7	30.08	38.3	330,94	423,95
<b>ИТОГО за день</b>				<b>54,74</b>	<b>65,64</b>	<b>52,89</b>	<b>66,05</b>	<b>183,23</b>	<b>227,2</b>	<b>1551,12</b>	<b>1923,93</b>