

день 7,вторник	№ р- ры	Выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК											
Каша ассорти молочная	182	150	200	6,04	6,8	7,04	7,19	25	30,7	187	220
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Вензель 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 завтрак		355	437	7,3	8,64	12	14,63	43,74	55,71	308,96	391,59
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты(апельсины)	б/р	100	100	0,27	0,5	0	0	10,3	13,7	42	66
ОБЕД											
Салат из зелёного горошка	10	40	60	1,31	1,81	3,04	4,76	3,7	5,03	46,7	71,8
Борщ на м/к. бульоне	63	150	200	1,31	1,82	1,68	3,66	8,68	11,43	95,16	120,9
Суфле рыбное	522	60	80	10,84	12,98	5,58	5,68	3,01	3,01	156,6	196,57
Макароны отварные	219	120	150	4,42	4,76	4,24	4,59	28,26	30,62	168,88	182,95
Соус сметан\томат.	373	20	30	10,28	10,5	3,38	5,6	1,03	2,08	37,67	63,9
Напиток из шиповника	417	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб пшеничный\ржаной		30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	70,5	94
Итого за обед		600	760	15,93	35,13	18,22	24,69	71,17	86,39	621,01	787,02
ПОЛДНИК											
Пирожки с повидлом	524	90	90	10,02	10,02	6,48	6,48	50,4	50,4	382	382
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	10,5	14	42	56
Итого за полдник		270	290	6.8	7.2	8.1	8.5	38.8	43.7	424	438
УЖИН											
Каша пшеничная молочная	182	150	200	6,15	8,2	6,45	8,6	29,7	39,6	205,35	273,8
Чай с лимоном	412	180	200	0,05	0,07	0	0	11,49	15,31	43,09	57,45
Хлеб с маслом	1	30\5	40\7	1,16	1,74	4,96	7,44	6,74	10,11	76,46	114,69
Итого за ужин		365	447	11.83	12.57	12.78	16.7	30.08	38.3	252.2	285.6
ИТОГО за день				48,52	60,64	44,66	55,08	196,3	241,28	1648,17	1968,21