

День 8.среда	№ 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	99,6	166
Какао на молоке	416	180	200	4	4,35	3,27	4,83	18,5	19,14	118,9	127,2
Батон с джемом	2	20\10	30\15	0,76	1,14	2,84	4,26	9,74	14,61	66,78	100,17
<b>Итого за завтрак</b>		360	445	10,76	12,09	12,91	15,99	50,64	59,95	285,28	393,37
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Фрукты(бананы)	б/р	100	100	1,2	1,5	0,08	0,1	14,4	15,2	71,2	89
<b>ОБЕД</b>											
Суп рыбный	523	150	200	5,5	6,99	2,7	4,42	7,16	8,74	109,75	146,53
Оладьи из печени	284	60	80	11,67	11,12	9,18	11,33	4,2	4,58	183,3	245,64
Пюре картофельное	339	120	150	3	3,75	5,04	6,3	17,64	22,05	127,2	159
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
<b>Итого за обед</b>		560	700	33,24	36,08	20,6	28,05	61,7	79,67	598,7	804,11
<b>ПОЛДНИК</b>											
Пряники	б/р	40	50	1,74	2,32	0,51	0,68	21,72	28,96	96,3	128,4
Йогурт	б/р	180	200	5,04	5,6	6,84	5	19,8	22	180,4	232
<b>Итого за полдник</b>		220	250	6,78	7,92	7,35	5,68	41,52	50,96	276,7	360,4
<b>УЖИН</b>											
Макароны отварные	219	150	180	4,42	5,25	4,24	9,6	28,26	27	168,88	216
Салат из свежей капусты	21	40	60	0,66	0,98	4,04	6,05	4,25	6,37	53,98	80,96
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
<b>Итого за ужин</b>		400	480	7,55	9,49	8,58	16,05	57,5	66,69	335,36	446,96
<b>ИТОГО за день</b>				<b>59,63</b>	<b>67,08</b>	<b>49,52</b>	<b>65,87</b>	<b>225,76</b>	<b>272,47</b>	<b>1567,24</b>	<b>2093,84</b>