

день 9,четверг	№ р- ры	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
ЗАВТРАК		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша ячневая молочная жидкая	18 2	150	200	3,96	5,28	4,21	5,62	20,32	27,10	135,37	180,5
Чай с сахаром	41 1	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 завтрак		355	437	11.4	13.8	12.2	14.7	48	62.2	358.4	410.7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты(апельсины)	б/р	100	100	0,32	0,4	0,32	0,4	7,8	9,8	36	45
ОБЕД											
Салат картофельный с соленым огурцом	23	40	50	0,60	0,90	2,76	4,14	4,04	6,06	43,6	65,40
Щи из свежей капусты на кур.бульоне	73	150	180	1,57	2,17	1,85	4,02	8,4	10,62	124,12	146,71
Плов с курин.мясом	52 0	180	220	13,6	16,3	14,8	17,5	21,3	29,8	268	341
Напиток из шиповника	41 7	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		580	690	26.05	33.34	17.35	22.62	67.3	83.38	552.5	662.6
ПОЛДНИК											
Печенье сдобное	б/р	40	50	2,25	3	4,8	6,4	20,1	26,8	132	176
Чай с сахаром	41 1	180	200	0,1	0,1	0	0	10,5	14	42	56
Итого за полдник		220	250	6.8	7.2	8.1	8.5	38.8	43.7	240.8	250.1
УЖИН											
Пудинг творожный с яблоками со сгущ.мол.	25 1	180\1 0	190\1 5	9,84	12,3	3,96	4,95	9	11,25	152,8	181
Чай с лимоном	41 2	180	200	0,05	0,07	0	0	11,49	15,31	43,09	57,45
Итого за ужин		370	405	11.83	12.57	12.78	16.7	30.08	38.3	252.2	285.6
ИТОГО за день				56,4	67,3 1	50,7 5	62,9 2	191,9 8	237,3 8	1539,9	1854