

День 10,пятница	№ р- ры	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ясли	САД	ясли	САД	ясли	САД	ясли	САД	ясли	САД
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша геркулесовая молочная	182	150	180	5	6	6	7,7	22	29,3	182,5	203,1
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Батон с маслом	1	20\5	30\7	2,4	3,4	1,8	2,2	7,5	9,5	49,6	72
<b>Итого за завтрак</b>		355	417	7,5	9,5	7,8	9,9	41,5	53,7	277,6	332
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Сок		100	100					10	10	45	45
<b>ОБЕД</b>											
Салат из консервир.кукурузы	14	40	60	0,48	0,59	2,5	3,1	5,9	8,9	12,7	16,6
Щи донские с рыбой	519	150	180	1,1	2,5	3,1	4,6	15	18,8	104,6	127
Суфле из печени	533	60	80	9,89	11,57	3,11	4	10	13,44	205,1	247,8
Пюре картофельное	339	120	150	3,5	4	3,2	4,5	15,8	17,8	105,5	120,2
Соус сметан\томат.	373	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>		600	710	25,47	31,2	14,67	20,28	84,1	109,72	610,9	689,5
<b>ПОЛДНИК</b>											
Фрукты(яблоки)	б/р	100	100	1,2	1,5	0,08	0,1	14,4	15,2	71,2	89
Печенье сдобное	б/р	40	50	2,05	3,08	3,2	3,39	11,2	16,2	160	180
Йогурт	б/р	180	200	4,5	7	3,8	4,4	9,8	12	101,5	140
<b>Итого за полдник</b>		320	350	7,75	11,58	7,08	7,89	35,4	43,4	332,7	409
<b>УЖИН</b>											
Омлет с зелёным горошком	233	150\20	180\20	7	8,8	11	13,9	4,8	7,5	161	193
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>		380	440	9,08	11,54	11,36	14,38	27,1	36,08	151,9	322,3
<b>ИТОГО за день</b>				<b>49,8</b>	<b>63,82</b>	<b>40,91</b>	<b>52,45</b>	<b>198,1</b>	<b>287,9</b>	<b>1418,1</b>	<b>1797,8</b>

