

день 3,среда	№ р- ры	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша пшённая молочная	182	150	180	7	8,6	6,8	6,9	21	23,67	100,6	166
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб с маслом +сыр	3	20\5\5	30\7\7	3,4	3,4	2,8	2,8	7,5	7,5	72	72
<b>Итого за завтрак</b>		360	424	10,5	12,1	9,6	9,7	40,5	46,07	218,1	294,9
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Сок		100	100					10	10	45	45
<b>ОБЕД</b>											
Салат из моркови с чесноком	379	40	60	0,91	1,03	4,9	5,6	4,2	6,5	57,9	60,2
Щи из свежей капусты на м/к.бульоне	73	150	180	1,57	2,17	1,85	4,02	8,4	10,62	144,12	186,71
Котлета мясная	299	60	80	9,4	12,4	10,5	12,3	6	8,5	212	251
Каша гречневая рассыпчатая	179	120	150	2	3	3,5	4	13,2	15,5	99,2	124,6
Соус сметан\томат.	373	20	30	8,3	9,6	2,4	3,6	1,1	2,1	25,7	33,5
Напиток из шиповника	417	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 обед</b>		600	740	24,26	30,94	23,51	30	55,2	71,8	638,72	765,31
<b>ПОЛДНИК</b>											
Фрукты(бананы)	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	15,2	140	180
Кефир с сахаром	б/р	180	200	4,5	7	3,8	4,4	9,8	12	101,5	120
<b>Итого за полдник</b>		320	350	7,75	11,58	7,08	7,89	35,4	42,4	312,7	389
<b>УЖИН</b>											
Овощное рагу	148	180	220	7,83	8,17	8,38	11,9	11,58	14,9	125,9	170
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>		390	460	9,91	10,91	8,74	12,38	33,88	43,48	225,7	279,3
<b>ИТОГО за день</b>				<b>52,42</b>	<b>65,53</b>	<b>49,65</b>	<b>59,97</b>	<b>174,98</b>	<b>213,75</b>	<b>1440,22</b>	<b>1813,51</b>