

день 4, четверг	№ р- ры	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК											
Каша геркулесовая молочная жидкая	182	150	180	5	6	6	7,7	22	29,3	182,5	203,1
Какао на молоке	416	180	200	4	4,4	4,4	4,8	18,5	23,4	126,3	135,6
Вензель с маслом	1	20\5	30\7	2,4	3,4	1,8	2,2	7,5	9,5	49,6	72
Итого за завтрак		355	417	11,4	13,8	12,2	14,7	48	62,2	358,4	410,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок		100		100				10	10	45	45
ОБЕД											
Салат из зелёного горошка	10	40	60	0,48	0,59	2,5	3,1	5,9	8,9	12,7	46,6
Суп вермишелевый на кур. бул.	88	150	180	1,14	2,74	1,04	1,74	12	17,4	89,2	142,6
Плов с курин.мясом	520	180	220	17,1	21	15,7	19,8	5,9	9,7	202,7	286,5
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
Итого за обед		580	700	20,92	27,27	19,6	25,12	60,1	84,68	461,9	605,1
ПОЛДНИК											
Фрукты(апельсины)	б/р	100	100	0,27	0,5	0	0	10,3	13,7	42	66
Блины+сгущ.молоко	430	80\20	80\30	3	3,8	4,7	5,5	20,4	21,2	156,3	187,1
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Итого за полдник		380	410	3,8	4,4	4,7	5,5	42,7	49,8	213,8	260
УЖИН											
Каша пшеничная молочная	182	180	200	4,6	6,3	6,1	8,7	14,6	18	189,5	223
Чай с лимоном	412	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб с маслом	1	30\5\5	40\7\7	3,4	3,4	2,8	2,8	7,5	7,5	72	72
Итого за ужин		400	454	8,1	9,8	8,9	11,5	34,1	40,4	307	351,9
ИТОГО за день				44,22	55,27	45,4	56,82	194,9	247,08	1416,1	1802,7