

день 5, пятница	№ р-ры	Выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ясли	САД	ясли	САД	ясли	САД	ясли	САД	ясли	САД
ЗАВТРАК											
Каша ячневая молочная жидкая	182	150	180	5,3	8	5,6	7	20,4	23,5	176	210
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб с джемом	2	20\10	30\15	2,4	3,4	1,8	2,8	7,5	9,5	65	72
Итого за завтрак		360	445	7,8	11,5	7,4	9,8	39,9	47,9	286,5	338,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок		100	100					10	10	45	45
ОБЕД											
Свекольник на кур. бул	64	150	180	1,4	2,9	2,33	4,59	9,4	11,5	78,2	89,6
Суфле рыбное	522	60	80	10,1	14,5	6,76	8,46	22,6	27,6	231,5	286,4
Соус сметан\томат.	373	20	30	8,3	9,6	2,4	3,6	1,1	2,1	25,7	33,5
Пюре картофельное	339	120	150	3,5	4	3,2	4,5	15,8	17,8	105,5	120,2
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
Рассольник на кур. бул.	80	150	180	1,1	2,5	3,1	4,6	19	22,8	104,6	138,7
Итого за обед		710	860	26,48	36,24	18,15	26,23	90,2	110,38	645,3	797,7
ПОЛДНИК											
Фрукты(яблоки)	б/р	100	100	1,2	1,5	0,08	0,1	14,4	15,2	71,2	89
Вафли	б/р	40	50	2,05	3,08	3,2	3,39	11,2	15,2	140	180
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Итого за полдник		320	350	3,35	4,68	3,28	3,4	37,6	45,3	256,7	325,9
УЖИН											
Салат из свежей капусты	23	40	60	0,48	0,59	2,5	3,1	5,9	8,9	42,7	66,6
Макаронны с маслом	219	160	180	2	3	3,5	4	13,2	15,5	99,2	124,6
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
Итого за ужин		410	480	4,56	6,33	6,36	7,58	41,4	52,98	211,7	270,5
ИТОГО за день				42,19	58,75	35,19	47,01	219,1	266,56	1475,2	1828