

День б,понедельник	№ р- ры	выход		белки		жиры		углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК											
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
Итого за завтрак		360	424	10,5	12,1	9,6	9,7	40,5	46,07	218,1	294,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок		100	100					10	10	45	45
ОБЕД											
Салат из отварной моркови с чесноком	379	40	60	0,91	1,03	4,9	5,6	4,2	6,5	57,9	60,2
Суп геркулесовый на м/к. бул.	86	150	180	1,14	2,74	1,04	1,53	8,21	10,62	89,2	124
Тефтели мясные с рисом	304	60	80	20,6	24,5	17,1	22,4	15,6	18,5	324	414,6
Макароны отварные	219	120	150	2	3	3,5	4	13,2	15,5	99,2	124,6
Соус томатный	366	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
Итого за обед		600	740	35,15	43,81	29,3	37,61	78,61	101,9	753,3	966,3
ПОЛДНИК											
Фрукты(яблоко)	б/р	100	100	0,32	0,4	0,32	0,4	7,8	9,8	36	45
Пряники	б/р	40	50	1,9	2,9	1,7	2,5	43	56,2	132	155,2
Кисель плодово-ягодн	396	180	200	0,22	0,3	0	0	26	35	103	137
Итого за полдник		320	350	2,44	3,6	2,02	2,9	76,8	101	271	337,2
УЖИН											
Пюре картофел.+капуста тушеная	532	180/20	200/30	3,5	4	3,2	4,5	15,8	17,8	105,5	120,2
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	470	5,58	6,74	3,56	4,98	38,1	46,38	205,3	249,5
ИТОГО за день				53,67	66,25	44,48	55,19	244,01	305,35	1492,7	1892,9

