

день 7,вторник	№ р- ры	Выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК											
Суп молочный вермишелевый	100	150	200	7	8,6	6,8	6,9	21	23,67	100,6	166
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	437	13,4	16,4	13	13,9	47	56,57	276,5	373,6
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	16,6
Борщ на курин. бульоне	63	150	180	1,31	3,59	1,68	3,3	3,68	5,43	123,9	159,2
Гуляш куриный	510	60/20	80/30	14,9	16,6	14,2	18,6	10,2	11,5	135,6	176,2
Каша гречневая рассыпчатая	179	120	150	2	3	3,5	4	13,2	15,5	99,2	124,6
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
Итого за обед		600	740	20,77	26,52	22,24	29,48	55,28	69,91	471,2	605,9
ПОЛДНИК											
Фрукты(бананы)	б/р	100	100	1,2	1,5	0,08	0,1	14,4	15,2	71,2	89
Пирожки с повидлом	524	80	80	2,8	2,8	3,7	3,7	20,3	20,3	214,5	314,5
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Итого за полдник		360	380	4,1	4,4	3,78	3,8	46,7	50,4	231,2	460,4
УЖИН											
Каша пшеничная молочная	182	180	200	4,6	6,3	6,1	8,7	14,6	18	189,5	223
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб с маслом	1	30\5	40\7	2,4	3,4	1,8	2,2	7,5	9,5	49,6	72
Итого за ужин		395	447	7,1	9,8	7,9	10,9	34,1	42,4	284,6	351,9
ИТОГО за день				45,37	57,12	46,92	58,08	193,1	229,28	1408,5	1836,8