

День 8.среда	№ р- ры	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная жидкая	199	150	180	6,52	8,02	8,38	12,8	18,6	22,9	195,6	281,3
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	425	9,02	11,52	10,18	15,6	38,1	47,3	306,1	410,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок		100	100					10	10	45	45
ОБЕД											
Салат из отварной свеклы с чесноком	29	40	60	3,3	4,3	4,7	5,6	0,6	0,8	67,6	81,4
Суп рисовый на кур бул.	86	150	180	1,14	2,74	1,04	1,74	12	17,4	89,2	92,6
Суфле курин	322	60	80	9,4	12,4	10,5	12,3	6	8,5	212	251
Каша перловая 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
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	26,34	34,98	22,5	27,72	69,2	92,98	651	792,5
ПОЛДНИК											
Фрукты(апельсины)	б/р	100	100	0,27	0,5	0	0	10,3	13,7	42	66
Вафли	б/р	40	50	2,05	3,08	3,2	3,39	11,2	15,2	140	180
Чай с лимоном	412	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Итого за полдник		320	350	2,42	3,68	3,2	3,39	33,5	43,8	227,5	302,9
УЖИН											
Ватрушка королевская	528	180	200	2	3	3,5	4	13,2	15,5	149,2	224,6
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	156,9
Итого за ужин		360	400	2,1	3,1	3,5	4	25,2	30,4	194,7	281,5
ИТОГО за день				39,88	53,28	39,38	50,71	176	224,48	1424,3	1832,1

