

День 10,пятница	№ р- ры	выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД	ЯСЛИ	САД
<b>ЗАВТРАК</b>											
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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>425</b>	<b>9,02</b>	<b>11,52</b>	<b>10,18</b>	<b>15,6</b>	<b>38,1</b>	<b>47,3</b>	<b>306,1</b>	<b>410,2</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Бананы		100	100	1,1	1,1	0,3	0,3	23	23	89	89
<b>ОБЕД</b>											
Салат витаминный	23	40	60	0,48	0,59	2,5	3,1	5,9	8,9	12,7	16,6
Суп рыбный	523	150	180	1,1	2,5	3,1	4,6	15	18,8	104,6	127
Суфле мясное	546	60	80	13,3	15,5	11,5	13,4	1,3	1,6	162	189
Пюре картофельное	339	120	150	3,5	4	3,2	4,5	15,8	17,8	105,5	120,2
Соус сметан\томат.	373	20	30	8,3	9,6	2,4	3,6	1,1	2,1	25,7	33,5
Напиток из чернослива	539	180	200	0,1	0,1	0	0	17	20,4	69,2	83
Хлеб пшеничный \ржаной		30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10,3	13,68	54,3	72,4
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>740</b>	<b>28,76</b>	<b>34,93</b>	<b>23,06</b>	<b>29,68</b>	<b>66,4</b>	<b>83,28</b>	<b>534</b>	<b>641,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>											
Пряники	б/р	30	40	1,9	2,9	1,7	2,5	43	56,2	132	155,2
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>350</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1,7</b>	<b>2,5</b>	<b>55</b>	<b>71,1</b>	<b>177,5</b>	<b>212,1</b>
<b>УЖИН</b>											
Овощное рагу	362	180	220	7,83	8,17	8,38	11,9	11,58	14,9	125,9	150
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>370</b>	<b>450</b>	<b>9,91</b>	<b>10,91</b>	<b>8,74</b>	<b>12,38</b>	<b>33,88</b>	<b>43,48</b>	<b>225,7</b>	<b>279,3</b>
<b>ИТОГО за день</b>				<b>50,79</b>	<b>61,46</b>	<b>43,98</b>	<b>60,46</b>	<b>216,38</b>	<b>268,16</b>	<b>1332,3</b>	<b>1632,3</b>