

день 3,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 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	10,02	11,52	11,18	15,6	38,1	45,3	313,1	410,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Апельсины		100	100	0,9	0,9	0,1	0,1	12	12	47	47
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
Борщ на м/к. бульоне	63	150	180	1,31	3,59	1,68	3,3	3,68	5,43	123,9	159,2
Печень по-строгановский	518	80	110	17,9	20,91	19,17	22,96	3,62	4,23	256,38	304,79
Пюре картофельное	339	120	150	3,5	4	3,2	4,5	15,8	17,8	105,5	120,2
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	24,91	31,44	24,41	31,24	59,4	76,14	643,08	793,59
ПОЛДНИК											
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
Итого за полдник		210	240	2	3	1,7	2,5	55	71,1	177,5	212,1
УЖИН											
Омлет с зелёным горошком	233	180\20	180\30	7	8,8	11	13,9	4,8	7,5	121	133
Напиток витамин	б/р	100	100					19	19	80	80
Итого за ужин		300	310	2,48	3,59	6	7,1	38,1	43,4	191,9	221,2
ИТОГО за день				40,31	50,45	43,39	56,54	202,6	247,94	1372,58	1684,09