

день 4, четверг	№ 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
Какао на молоке	416	180	200	4	4,4	4,4	4,8	18,5	23,4	126,3	135,6
Батон 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		355	417	11,7	15,8	11,8	14	46,4	56,4	351,9	417,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Яблоки		100		0,3	0,3	0,2	0,2	14	14	52	52
ОБЕД											
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 сметан\томат.	373	20	30	8,3	9,6	2,4	3,6	1,1	2,1	25,7	33,5
Напиток из кураги	539	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		560	680	34,24	42,78	24,4	32,01	74,41	95,4	695,4	906,1
ПОЛДНИК											
Ватрушка с творогом	546	60	60	10,44	12,25	2,46	2,94	37,25	44,63	211,83	253,87
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Итого за полдник		240	260	10,45	12,26	2,46	2,94	49,25	59,53	257,33	310,77
УЖИН											
Рис, припущенный с овощами	535	180	220	3,87	4,17	5,17	5,6	34,8	37,7	204	221
Салат из свежей капусты	23	40	60	0,48	0,59	2,5	3,1	5,9	8,9	12,7	16,6
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		430	520	6,43	7,5	8,03	9,18	63	75,18	316,5	366,9
ИТОГО за день				63,12	78,64	46,89	58,33	247,06	300,51	1460,6	2053,37