

день 5, пятница	№ р-ры	Выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ясли	САД	ясли	САД	ясли	САД	ясли	САД	ясли	САД
ЗАВТРАК											
Каша ячневая молочная жидкая	182	150	180	5,3	8	5,6	7	20,4	23,5	176	210
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб 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	417	7,8	11,5	7,4	9,2	39,9	47,9	271,1	338,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Апельсины		100	100	0,9	0,9	0,1	0,1	12	12	47	47
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 вермишелевый на кур. бул.	88	150	180	1,14	2,74	1,04	1,74	12	17,4	89,2	92,6
Котлета рыбная	299	60	80	9,4	12,4	10,5	12,3	6	8,5	212	251
Каша рисовая 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
Напиток из чернослива	539	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	23,83	31,51	22,7	27,72	58,8	78,58	583,8	691,2
ПОЛДНИК											
Печенье сдобное	б/р	30	40	2,05	3,08	3,2	3,39	11,2	15,2	140	180
Кефир с сахаром	б/р	180	200	4,5	7	3,8	4,4	9,8	12	101,5	120
Итого за полдник		210	240	6,55	10,08	7	7,79	21	27,2	241,5	300
УЖИН											
Пюре картофел.+капуста тушен	339/143	120/20	150/30	3,5	4	3,2	4,5	15,8	17,8	105,5	120,2
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		350	420	5,58	6,74	3,56	4,98	38,1	46,38	205,3	249,5
ИТОГО за день				44,66	60,73	40,76	49,79	169,8	212,06	1348,7	1626,6