

| День б,понедельник | № р- ры | выход | | белки | | жиры | | углеводы | | Калории | |
|--------------------------------------|------------|-------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная жидкая | 182 | 150 | 180 | 5 | 6 | 6 | 7,7 | 22 | 29,3 | 182,5 | 203,1 |
| 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 | 7,5 | 9,5 | 7,8 | 10,5 | 41,5 | 53,7 | 293 | 332 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| Яблоки | | 100 | 100 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 14 | 14 | 52 | 52 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| Свекольник на кур. бульоне | 64 | 150 | 180 | 1,4 | 2,9 | 2,33 | 4,59 | 9,4 | 11,5 | 78,2 | 89,6 |
| Тефтели куриные с рисом | 526 | 60 | 80 | 8,4 | 11,2 | 6,6 | 8,8 | 4,8 | 6,4 | 84,6 | 112,8 |
| Каша перловая рассыпчатая | 179 | 120 | 150 | 2 | 3 | 3,5 | 4 | 13,2 | 15,5 | 99,2 | 124,6 |
| Соус томатный | 366 | 20 | 30 | 8,3 | 9,6 | 2,4 | 3,6 | 1,1 | 2,1 | 25,7 | 33,5 |
| Напиток из шиповника | 417 | 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 | | 560 | 680 | 22,18 | 29,44 | 15,19 | 21,47 | 50,8 | 64,08 | 387,5 | 489,8 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| Печенье сдобное | б/р | 30 | 40 | 2,05 | 3,08 | 3,2 | 3,39 | 11,2 | 15,2 | 140 | 180 |
| Чай с сахаром | 411 | 180 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0 | 12 | 14,9 | 45,5 | 56,9 |
| Итого за полдник | | 320 | 350 | 2,15 | 3,18 | 3,2 | 3,39 | 23,2 | 30,1 | 185,5 | 236,9 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные | 219 | 120 | 150 | 2 | 3 | 3,5 | 4 | 13,2 | 15,5 | 99,2 | 124,6 |
| 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 | | 370 | 450 | 4,56 | 6,33 | 6,36 | 7,58 | 41,4 | 52,98 | 211,7 | 270,5 |
| ИТОГО за день | | | | 36,69 | 48,75 | 32,75 | 43,14 | 170,9 | 214,86 | 1129,7 | 1381,2 |