

День б,понеделник	№ 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