

день 7,вторник	№ р- ры	Выход		белки		жиры		углеводы		калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК											
Каша пшённая молочная	182	150	180	7	8,6	6,8	6,9	21	23,67	100,6	166
Какао на молоке	416	180	200	4	4,4	4,4	4,8	18,5	23,4	126,3	135,6
Батон 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	13,4	16,4	13	13,9	47	56,57	276,5	373,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Яблоки		100	100	0,3	0,3	0,2	0,2	14	14	52	52
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
Щи из свежей капусты на кур.бульоне	73	150	180	3,5	4,7	1,7	3,4	4,2	5,4	77,8	99,5
Рыба под польским соусом	299	80	100	11,35	13,96	4,76	6,77	3,02	4,1	100,1	132,9
Пюре картофельное	339	120	150	3,5	4	3,2	4,5	15,8	17,8	105,5	120,2
Напиток из кураги	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		600	730	21,34	26,43	14,92	20,75	49,52	62,38	441,1	542,1
ПОЛДНИК											
Печенье сдобное	б/р	30	40	2,05	3,08	3,2	3,39	11,2	15,2	140	180
Чай с лимоном	412	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Итого за полдник		210	240	2,06	3,18	3,2	3,39	23,2	30,1	185,5	236,9
УЖИН											
Каша гречневая с овощами	535	180	220	4	6,6	5,8	6,9	22,1	25,4	158,5	186,2
Кисель плодово-ягодный	396	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 ужин		390	460	6,2	9,54	6,16	7,38	58,4	74,08	315,8	395,6
ИТОГО за день				43,84	55,85	37,48	45,62	192,1	237,13	1270,9	1600,2