

День 8.среда	№ р- ры	выход		белки		жиры		Углеводы		Калории	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК											
Каша ассорти молочная	182	150	180	7	8,6	6,8	6,9	21	23,67	100,6	166
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Хлеб 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		360	427	10,5	12,1	9,6	9,7	40,5	46,07	218,1	294,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Бананы		100	100	1,1	1,1	0,3	0,3	23	23	89	89
ОБЕД											
Салат из зелёного горошка	10	40	60	0,48	0,59	2,5	3,1	5,9	8,9	12,7	16,6
Рассольник на м/к. бул.	80	150	180	1,1	2,5	3,1	4,6	19	22,8	104,6	138,7
Котлета курин	322	60	80	9,4	12,4	10,5	12,3	6	8,5	212	251
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 изюма	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		600	740	23,48	31,03	22,36	28,08	81,5	106,48	611,5	773,8
ПОЛДНИК											
Вафли	б/р	30	40	2,05	3,08	3,2	3,39	11,2	15,2	140	180
Снежок	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	6,8	7,79	21	27,2	241,5	300
УЖИН											
Запеканка творож с яблоками+ сгущ.мол.	251	120\10	150\15	8,5	10,3	9,5	10,6	14,7	16,3	152,3	225,1
Чай с сахаром	411	180	200	0,1	0,1	0	0	12	14,9	45,5	56,9
Итого за ужин		310	365	8,6	10,4	9,5	10,6	26,7	31,2	197,8	282
ИТОГО за день				50,23	64,71	48,56	56,47	192,7	233,95	1357,9	1739,7