

1 день				1-Белки	2-Жиры	3-Углеводы	4-Калории
Сад (10,5)	Завтрак	0-Каша жидкая молочная рисовая	160	5	6	26	178
		2-Чай с сахаром В.2	190//10	0	0	10	38
		5-Печенье	50	4	6	37	209
		5-Хлеб пшеничный	40	3	1	20	106
	Завтрак всего			12	13	94	530
	Обед	0-Салат из б/к капусты с морковью	50	1	3	4	43
		1-Суп картофельный с горохом В.1	200	5	4	17	126
		2-Пюре картофельное с морковью	150	3	3	21	126
		3-Котлеты рублен.из ц/б В.1	80	13	13	13	203
		4-Хлеб ржаной	60	3	1	28	132
		5-Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	22	87
	Обед всего			25	24	105	717
	Полдник	0-Оладьи со сметаной	70//10	6	7	32	218
		1-Кефир (порц.)	200	6	6	8	112
		2-Фрукты (яблоко)	180	1	1	18	81
	Полдник всего			12	14	57	411
Сад (10,5) всего				49	51	256	1657
Ясли (10,5)	Завтрак	0-Каша жидкая молочная рисовая	150	5	6	24	167
		2-Чай с сахаром В.2	190//10	0	0	10	38
		5-Печенье	50	4	6	37	209
		6-Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79
	Завтрак всего			11	12	87	493
	Обед	0-Салат из б/к капусты с морковью	40	1	2	3	34
		1-Суп картофельный с горохом В.1	140	3	3	12	88
		2-Пюре картофельное с морковью	100	2	2	14	84
		3-Котлеты рублен.из ц/б В.1	70	11	12	11	178
		4-Хлеб ржаной	40	2	0	18	88
		5-Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	16	65
	Обед всего			19	19	76	537
	Полдник	0-Оладьи с маслом сл.	70//5	6	9	31	230
		1-Кефир (порц.)	150	4	5	6	84
		2-Фрукты (яблоко)	120	0	0	12	54
	Полдник всего			10	14	49	368
Ясли (10,5) всего				40	45	212	1398

	Сад (10,5)	Ясли (10,5)
Белки	11,73	11,57
Жиры	27,6	29,19
Углеводы	61,78	60,61